LA CUCINA ITALIANA

Ottobre 1990
Lire 5500

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

SPEDIZ. ABB. POSTALE GRUPPO III/70

STUDIO BLU - MODENESE & MODENESE 1988

Design di Alessandro Mendini

Peyrano
TORINO

TORINO - Corso Moncalieri, 47 - Tel. 650.50.74
Corso Vittorio Emanuele, 76 - Tel. 538.765

LA CUCINA ITALIANA

Parlando di chi non sa cucinare si dice spesso "non sa nemmeno fare un uovo al tegamino" come se fosse facile; preparare le uova in modo perfetto non è così semplice. Partendo dall'uovo, microcosmo alimentare assolutamente perfetto, abbiamo percorso un lungo cammino attraverso le preparazioni più classiche, quelle fondamentali, di cui diamo i tempi e i metodi esatti di cottura, e siamo arrivati alle varianti e alle divagazioni sul tema. Un lungo servizio, che troverete a partire da pag. 88.
In antitesi all'uovo che, con la sua forma perfetta, ci ha suggerito un'impaginazione essenzialmente grafica, l'articolo che ha per tema le fondute, dalla bourguignonne francese alla raclette svizzera, dalla fonduta di fontina tipica della Valle d'Aosta alla cinese. Un modo insolito di cucinare in tavola coinvolgendo tutti quelli che vi sono riuniti; un classico piatto da grande inverno, da cena in montagna, per una compagnia numerosa e festosa.
E il resto? Tante ricette legate alla stagione, tante idee nuove che suggeriscono spunti e soluzioni per le occasioni più svariate. Dagli antipasti stuzzicanti adatti per un pranzo in piedi al gustosissimo pasticcio di verdure allo sbrinz, autentico piatto unico, tutto a base di verdure; dalle carni alternative dai sapori forti ai dolci golosissimi dai gusti insoliti, come sempre con un occhio alla stagione, alla corretta alimentazione e alla praticità.
Piacevoli da leggere e interessanti perché pieni di informazioni i vari articoli di questo numero fra i quali: il reportage su Trento, città delle mele, e l'intervista di Laura Bolgeri alla scrittrice Dacia Maraini, vincitrice del premio "Campiello".
Da segnalare l'inchiesta dei nostri esperti sulle etichette: leggerle attentamente significa salvaguardare il nostro portafoglio ma soprattutto la nostra salute.
Infine se siete davvero curiosi ficcate il naso, è proprio il caso di dirlo. a pag.141: vi troverete una novità.
Merita una sosta, come dicono le guide, il ristorante di Renzo Tosi, uno chef-patron che cucina e propone i sapori della sua terra, la Lunigiana, preparando come un tempo i piatti della tradizione come i "testaroli" e la carne cotta sulle foglie di castagno. Merita una sosta e una visita non solo il ristorante, ma tutta la zona che offre paesaggi suggestivi e dolcissimi, particolarmente apprezzabili in questo inizio di autunno che dà alla natura luci e colori particolari.
Arrivederci al prossimo numero!

Paola Ricas

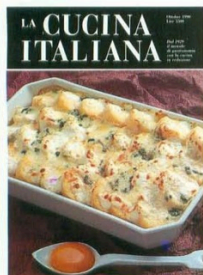
Rivista mensile - Anno 61°
N. 10 - Ottobre 1990
L. 5.500
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano
tel. 266.51.18/266.51.40/266.51.41

Sommario

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" (max 30')

Le ricette così contrassegnate si possono fare in 2 tempi

Gli abbinamenti dei vini sono stati realizzati dall'A.I.S. (Ass. It. Sommeliers)

In copertina:
Gnocchetti di semolino pasticciati al Roquefort
ricetta a pag. 46
foto di GianRusconi

LE RICETTE

Antipasti 40
Primi piatti 46
Pesci 52
Verdure 56
Piatti di mezzo 62
Dolci 68

LA GRANDE CUCINA REGIONALE

Marche,
di Massimo Alberini 26

LA CUCINA RAPIDA

I menù di ottobre 30

LA SCUOLA DI CUCINA

RICETTA FILMATA
Pasticcio di verdure allo sbrinz 60
Cavolo: cappuccio, verza, cinese e di Bruxelles 78
Come si fanno le tegoline croccanti 85

PARLIAMO DI...

LA CUCINA DIETETICA
Gusto antico 36
IL TEMA DEL MESE
Nell'acqua o sul fuoco? 88
Bourguignonne 102

LE PAGINE DEL VINO

LA NOSTRA CANTINA
Regaleali, siciliano storico,
di Fabiano Guatteri 114
PER SAPERNE DI PIÙ
Bevande da tutto il mondo,
di Angelo e Piero Solci 116

I SERVIZI SPECIALI

ITINERARI GOLOSI
Trento, dove è bello vivere,
di Enrico Saravalle 18
LE NOSTRE INCHIESTE
A proposito di etichette,
di G. Donegani e G. Menaggia 108
SARANNO FAMOSI
Renzo Tosi,
di Toni Sarcina 118
LA CUCINA DEGLI ALTRI
Insoliti abbinamenti,
di Rita Stucchi Pedrini 124
I VIP IN CUCINA
Dacia Maraini,
di Laura Bolgeri 130
UN PIZZICO DI SALUTE
Il potere delle tisane,
di Cristina Kettlitz 134
CURIOSITÀ & C.
Nasi... da vino,
di Manuela Lazzara 141

LA DONNA E LA CASA

IN VETRINA
Cose di casa,
di Manuela Lazzara 10
IN PRIMO PIANO
Le caffettiere,
di Cristina Poretti 138

LE RUBRICHE

I menù del mese 8
Il computer in tavola,
di G. Donegani e G. Menaggia 8
Calendario: Ottobre,
di Rosy Prandoni 12
La bottega delle specialità: Farine, legumi e cereali,
di Manuela Lazzara 17
Il bar in casa: Vermuth 77
La cucina a microonde,
di M. Lazzara e W. Pedrazzi 86
In biblioteca: Lo scaffale di cucina,
di Manuela Lazzara 142
La storia della porcellana: Hutschenreuther, leone di Baviera,
di Tiziana Viganò 143
L'angolo della "Commanderie",
di Toni Sarcina 144
Sicurezza 2000: Solo macellai DOC,
di G. Donegani e G. Menaggia 145
Gli astri in cucina,
di Emma Pereira De' Souza 146
Novità-mese,
di Rosy Prandoni 148
Tanti perché: La posta del cuoco 153

Bocconcini di ***Trota marinata al pepe verde*** *(la ricetta è a pag. 41) e, sopra, cavolo cappuccio:* ***Scuola di cucina****, pag. 78*

È tutto dedicato alle uova (qui a destra, in tegamino con asparagi) il ***Tema del mese*** *(pag. 88). In primo piano, questa volta,* ***Le caffettiere*** *(sopra e a pag. 138)*

A sinistra, un particolare del Palazzo Cazuffi nella piazza del Duomo di Trento, tappa del nostro ***Itinerario goloso*** *(pag. 18)*

I MENÙ DEL MESE

IL PIÙ VELOCE

Risotto vegetariano (pag. 46)
Trote aromatiche (pag. 52)
Crema con mele, ananas e... (pag. 30)

La prima operazione da compiere è mettere in forno il dolce (che poi si tiene in caldo e si serve tiepido); quindi si pulisce il pesce e lo si cuoce contemporaneamente al risotto. L'intero menù può essere pronto in meno di un'ora.

W L'AUTUNNO

Crostini "sfiziosi" (pag. 32)
Fagiano brasato con polenta (pag. 67)
Gelato allo zafferano con... (pag. 75)

Il piatto forte di questo menù d'autunno è naturalmente il fagiano, cacciato o acquistato dal pollivendolo, con il suo accompagnamento di polenta. Gli stuzzichini si possono servire con l'aperitivo; il gelato, dal gusto assolutamente inedito, accompagnato da "tegoline" di mandorle e da una salsa al caramello, stupirà gli ospiti.

WEEK-END DI OTTOBRE

Tranci di pane farcito (pag. 41)
Anatra ai porcini (pag. 62)
Finocchi al verde (pag. 56)
Castagne arrostite

Festeggiamo una bella domenica d'ottobre, se non con una scampagnata, almeno con un pranzo allegro e saporito: tutti i piatti si possono preparare in anticipo; l'anatra, con il suo sugo saporito di funghi, irrorato di vino rosso e un tocco di panna alla fine, sarà perfetta accompagnata da polenta, da preparare, se possibile, come le castagne, sul camino. .

OGGI PER DOMANI

Mattonella con salsa ravigote (pag. 41)
Pasticcio di pasta ai 4 formaggi (pag. 46)
Noce di vitello ai grani di... (pag. 65)
Tortina genovese nocciolata (pag. 68)

Chi ha tempo oggi e ospiti domani, può tranquillamente preparare tutto: la mattonella, in frigorifero, acquista più sapore e il dolce, realizzato in anticipo, non soffre. Il pasticcio va passato in forno 10' prima di pranzo e la carne deve essere scaldata nel suo sugo.

GUSTO PICCANTE

Gnocchetti di semolino... (pag. 46)
Noce di vitello ai grani di... (pag. 65)
Saute di verdure al curry (pag. 56)
Torta alle banane (pag. 73)

Un pranzo impegnativo, da preparare quando si dispone di un po' di tempo in più, non solamente per cucinare, ma anche per gustarlo e apprezzare i tocchi di creatività dei vari piatti. Ci sono, infatti, sapori e spezie insoliti in ogni portata.

IL PIÙ RAFFINATO

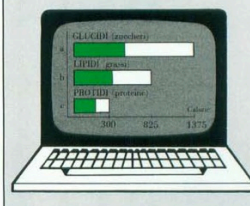
Margherita di sfoglia al... (pag. 45)
Vellutata di cavolfiore (pag. 49)
Petto d'anatra con verdure (pag. 62)
Mattonella al cioccolato... (pag. 68)

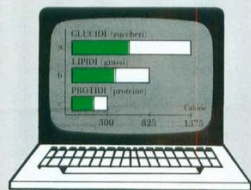
Chi non ha problemi di tempo e in cucina si diverte, può preparare questo pranzo che richiede una buona dose di abilità. In particolare, è laboriosa la preparazione del dolce (circa 4 ore più il raffreddamento) che, però, si può fare in 2 tempi.

IL COMPUTER IN TAVOLA

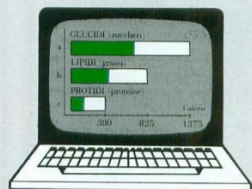
In accordo col mutare della natura, in autunno anche l'organismo modifica le sue esigenze nutritive. Sono più graditi, in questo periodo, cibi saporiti e sostanziosi. I menù che proponiamo rispondono perfettamente a questi requisiti. Come al solito l'analisi nutrizionale tiene conto del consumo di pane (circa 70 g). Ecco il primo menù:

Tagliatelle agli spinaci
(ricetta a pag. 46)
Petto d'anatra con verdure allo yogurt
(ricetta a pag. 62)
Teglia di patate e porri
(ricetta a pag. 33)

Questo menù fornisce circa 1100 calorie. Si apre con le *tagliatelle agli spinaci*, un classico primo piatto confezionato con pasta all'uovo. Questa, rispetto alla pasta di semola, presenta un più alto valore nutritivo, per la presenza di proteine nobili e di una certa frazione lipidica. Gli spinaci, impiegati come condimento, apportano una discreta quantità di ferro.
Come secondo piatto proponiamo il *petto d'anatra con verdure allo yogurt*. In questa preparazione le carni dell'anatra vedono migliorata la loro digeribilità per il tipo di cottura impiegato. Esso prevede infatti una prima grigliatura e un successivo completamento in forno, che contribuisce a diminuire il tenore in grasso della carne e a intenerirne i tessuti. I vantaggi nutrizionali dello yogurt, ingrediente caratteristico della salsina di verdure, sono noti: è facilmente digeribile e contiene utili fermenti lattici.
Completa il menù la *teglia di patate e porri*, un contorno che innalza vantaggiosamente la quota dei glucidi, ad opera delle patate, e fornisce una buona quantità di fibra con i porri.
Osservando il grafico computerizzato, si nota il buon equilibrio generale del pasto, solo leggermente carente in glucidi. Durante la giornata sarà opportuno consumare una prima colazione a base di succo di frutta, pane tostato e marmellata o miele, e un secondo pasto con portate di riso e verdura cruda.
Cosa prevede il secondo menù?

Risotto vegetariano
(ricetta a pag. 46)
Tranci di carpa in salsa rustica
(ricetta a pag. 52)
Verdure al coriandolo
(ricetta a pag. 35)
Crostata di pere e marroni
(ricetta a pag. 68)

Il menù fornisce circa 1300 calorie. Il piatto di apertura è il *risotto vegetariano*. In esso si combinano efficacemente il riso e diverse verdure, tutte importanti per il loro contenuto di sali minerali.
Segue un secondo di pesce, i *tranci di carpa in salsa rustica*. La pratica di lasciare immersi nel latte i filetti di carpa, prima della cottura, ha l'effetto, oltre che di influenzare il sapore delle carni, anche di intenerirle. La salsina rustica di condimento esercita azione di stimolo sulle secrezioni gastriche per la presenza della senape.
Contorno ideale al pesce sono *le verdure al coriandolo*, scelte dalla cucina rapida. Le carote, che compaiono come

ingrediente principale, assicurano al pasto il giusto quantitativo di vitamine, in particolare di vitamina A.
Per concludere, un dolce con sapore tipico d'autunno: *crostata di pere e marroni*. Fornisce poco più di 300 calorie, essenzialmente di provenienza glucidica, e contribuisce a equilibrare validamente il pasto, come conferma l'analisi al computer.
Il menù presenta infatti un rapporto ottimale tra i nutrienti; sarà perciò sufficiente completare la giornata con una colazione tradizionale e un secondo pasto con una portata di pasta o minestra di cereali, seguita da una porzione di formaggio magro e verdura.
Terza proposta, tutta vegetariana:

Pasticcio di pasta ai quattro formaggi
(ricetta a pag. 46)
Saute di verdure al curry
(ricetta a pag. 56)
Tortina genovese nocciolata
(ricetta a pag. 68)

Il menù vegetariano fornisce nel complesso 1100 calorie, ottimamente suddivise tra glucidi, lipidi e proteine.
Il piatto forte è quello d'apertura: *pasticcio di pasta ai quattro formaggi*. Questa ricetta ha in pratica le caratteristiche di un ottimo piatto unico: buon valore calorico (fornisce quasi 560 calorie) e presenza equilibrata di amidi, provenienti dalla pasta, e di proteine pregiate, che sono fornite dai diversi tipi di formaggio. Anche il contenuto in lipidi è soddisfacente nell'economia del pasto che non vede altre portate ricche di grassi.
Segue infatti un *saute di verdure al curry* che si caratterizza per la sua buona digeribilità, determinata anche dall'azione stimolante del curry.
Le verdure presenti in questa ricetta forniscono l'indispensabile apporto in fibra senza aumentare, però, di molto il livello calorico.
Ci si potrà concedere in conclusione anche una dolce *tortina genovese nocciolata*, senza per questo compromettere la digeribilità del pasto, anzi, portando ai livelli ottimali la proporzione tra i nutrienti.

■ *Calorie fornite dal menù proposto*
□ *Calorie da assumere ancora per raggiungere le 2500 al giorno*
✳ *Menù vegetariano*

a cura di G. Donegani, G. Menaggia
consulenti CE.S.N.OR.

DI MAGRO

Trota marinata al pepe verde (pag. 41)
Filetti di merluzzo alle... (pag. 52)
Crostata di pere e marroni (pag. 68)

Un antipastino freddo, seguito da un robusto piatto di pesce, insaporito da una impanatura a base di pancarré, mandorle e pinoli tritati (si può sostituirlo con lo "Stocco all'anconetana" di pag. 28). Per finire, un dolce ai frutti autunnali.

TUTTOFRITTO!

Rombi di mais al merluzzo (pag. 45)
Crocchette di maiale (pag. 62)
Involtini dorati alla trevisana (pag. 45)
Pompelmo rosa al pepe nero (pag. 71)

È un menù adatto a un "buffet" rustico o a una bicchierata a base di birra. Tutte e tre le portate (di pesce, di carne, di verdure) sono fritte. Per finire, un dessert digestivo: agrumi e... pepe!

IL PIÙ RUSTICO

Consommé con crespelle di ceci (pag. 51)
Piccole verze farcite (pag. 56)
Tortina genovese nocciolata (pag. 68)

Vengono dalla cucina regionale i piatti di questo menù, ma sono rivisti in chiave moderna e attuale. Ecco un primo davvero speciale e un secondo formato da verdura, polpa di vitello, salsiccia, uovo e parmigiano insieme, a sorpresa.

EUROPEO

Pasticcio di verdure allo Sbrinz (pag. 60)
Bocconcini di stinco alla birra (pag. 65)
Purè di patate
Millefoglie all'arancia (pag. 35)

Un formaggio svizzero dal gusto piuttosto deciso, della birra scura: sapori forse un po' insoliti per certe zone d'Italia, che però vale la pena di provare: per diventare un po' più europei anche a tavola...

COSE DI CASA

di Manuela Lazzara

2 – Il disco rigato serve per tagliare il pane; sul lato opposto si può affettare il salame. Il tagliere mobile (Saturno) è disegnato da Mikulic per Valsecchi Prestige. Lire 85 000

3 – Con il matterello coperto da una specie di "calzetta" (viene dall'America, lire 15 000) la pasta non attacca più. Ci sono anche vari modelli per tagliatelle e agnolotti, da lire 8 000. La Mezzaluna, Torino

1 – Servono come taglieri, ma fanno anche da vassoi: ce ne sono di varie forme e dimensioni. La serie, prodotta da ICM Cose Casa, si chiama Il Legno. Il materiale pregiato per questi viene dal Brasile. Gli stessi modelli, per chi lo preferisce, esistono anche in un altro tipo di legno particolare, lo *Jarmiuree*, di colore scuro. Si possono abbinare o comprare a pezzi singoli, sono un'idea piacevole anche per un regalo. I prezzi dei taglieri vanno da 25 000 a 95 000 lire. Il ceppo quadrato lire 55 000. Per i più ...pigri c'è anche il vassoio per fare colazione a letto: ha gambe pieghevoli, costa lire 75 000

4 – Savana propone oggetti in legno di albero della gomma: lo scaldavivande (circa 90 000 lire), la ciotola con schiaccianoci (40 000), il tagliatartufi con campana (90 000) e altri ancora

6 – I barattoloni di vetro, adatti per zucchero oppure caffè, hanno tappo e medaglione in legno d'ulivo. Di Mancioli, capacità kg 1 o 0,5, costano rispettivamente lire 64 000 e 56 000 circa

7 – Classici e moderni a un tempo, i due vassoi (cm 49 × 33 o cm 57 × 37) sono di legni tropicali pregiati, design Kay Thybro Nielsen per l'Albero della Gomma. Si trovano nei migliori negozi, al prezzo di lire 44 000 e 51 000

5 – A La Galerie, via Osti 4, MI, sono in vendita queste e altre spatoline per mescolare la polenta, perfette anche per pentole che non si devono graffiare. Lire 20 000

OTTOBRE

a cura di Rosy Prandoni

PIATTI LODIGIANI

Si svolge, dal giorno **6** fino al **31**, la **2ª rassegna gastronomica del Lodigiano** alla quale aderiscono rinomati ristoranti della zona, ognuno con la proposta di un menù tipico. Tra i piatti in lista: torta di porri con fonduta, riso e zucca, lombata di castagne, terrina d'anatra con funghi, stracotto d'asino, crostata di mele cotogne, sorbetto di uva fragola. (Per informazioni ed elenco dei ristoranti: telefono 0371/421391).

FRUTTA E MIELE

Due appuntamenti nel Centro Fieristico Provinciale di **Faenza** (RA), nell'ambito della "Settimana Faentina". Il primo, dal giorno **12** al **14**, è con il **Fruttiflor**, una rassegna delle colture da frutto, da fiore, ornamentali, e del verde dei giardini, con relativi attrezzi e macchinari. Nei giorni **20** e **21**, invece, l'incontro è con **Apinfiera**, una mostra di prodotti e attrezzature connessi all'attività apistica. È in programma una degustazione di miele, con consegna alle signore presenti di ricette inedite a base di questo prodotto. (Per informazioni: telefono 0546/620970).

CUCINA AUTUNNALE

È dedicato all'autunno il **corso di cucina contadina** in programma, dal giorno **11** al **14**, presso l'azienda agricola "Poggio dell'Amore" di **Buonconvento** (Siena). Durante le lezioni pratiche i partecipanti prepareranno, con l'aiuto di una cuoca esperta di antica cucina toscana, piatti tipici con ingredienti di stagione: zuppa di funghi, crostini al tartufo, pappardelle al sugo di lepre, fagioli all'uccelletto, minestra di legumi, castagnaccio. Per festeggiare la vendemmia, verrà organizzata una visita in una cantina di Montalcino dove gustare il Rosso e il Brunello offerti dall'azienda "Altesino". (Per informazioni: telefono 0577/807181).

PROFUMI DEL BOSCO

Nel centro storico di **Montone** (Perugia), appuntamento i giorni **26**, **27** e **28** con la **festa del bosco**, una mostra-mercato di funghi e tartufi alla quale è abbinata un'esposizione di manufatti d'artigianato locale, in legno e in paglia. (Per informazioni: telefono 075/9306132).

UVA E POLENTA

Più di cento viticoltori di **Carema** (Torino) partecipano con i loro grappoli di Nebbiolo alla **festa dell'uva**, nei giorni **7** e **8**. L'uva più bella viene premiata con un grappolo d'oro offerto dal Comune. La manifestazione si conclude con un pranzo a base di polenta "concia", ossia integrata in cottura con formaggio toma. (Per informazioni: telefono 0125/82138).

TUTTOGRAPPE

A **Gradisca d'Isonzo** (Gorizia) dal **31** al **4** novembre, **IV rassegna regionale delle grappe e dei distillati di frutta**, presso l'Enoteca "La Serenissima". Si potranno degustare e acquistare le grappe più classiche, ma anche distillati di mele, pere, mirtilli, more, fragole, pesche e melone. (Per informazioni: telefono 0481/99528).

TINI IN PIAZZA

A **Predappio Alta** (Forlì) il giorno **8** sono tutti in piazza per la **festa della pigiatura**. I vignaioli fanno rivivere l'antico rito della pigiatura con i piedi, pestando in grossi tini i grappoli di uva Sangiovese. Per l'occasione viene allestito uno stand gastronomico con piadine, salumi, tortellini, tagliatelle e vino della zona. (Per informazioni: telefono 0543/922132).

OFFELLE COL VINO

Il giorno **7** si festeggia a **Parona** (Pavia) **la sagra delle offelle**, un tipico biscotto locale fatto di pasta frolla, e dalla forma ovale, che è consuetudine intingere nel vino bianco dolce. (Per informazioni: telefono 0384/53015).

GRAN CASTAGNATA

Nella località di **Bracca** (Bergamo) i giorni **13** e **14** sono dedicati alla **festa delle castagne**, che vengono arrostite in grandi padelle. Altri prodotti tipici di questa zona della Val Serina sono offerti al pubblico: taleggio, cotechino, salame e polenta. (Per informazioni: telefono 0345/97123).

LA SCOPERTA DELL'AMERICA.

L'America ha scoperto nella pasta un alimento moderno. Perché è una preziosa fonte di energia, ricca di carboidrati.

Energia pulita, con pochi grassi, dunque leggera e digeribile.

Quando poi la pasta è Barilla, ha tutta la bontà dei migliori grani duri.

Quelli da noi selezionati in ogni parte del mondo, perché nessuno più di noi conosce il grano. Così, arricchiamo il sapore di un piatto che può essere considerato uno dei piaceri più intelligenti della tavola.

Nessuno più di noi conosce il grano.

La nostra esperienza sul grano, frutto anche della continua ricerca su campi sperimentali, ci permette di selezionare in ogni parte del mondo i grani duri più adatti.

DOVE C'E' BARILLA C'E' CASA

Quando Un Unico Piatto Diventa Piatto Unico.

I Fusilli Barilla possono diventare un ottimo piatto unico.

Mettete in forno due peperoni rossi, due gialli, due verdi.

Appena cotti, togliete le pellicine, fateli a listarelle e metteteli nel piatto da portata con olio extravergine, sale, basilico.

Versateci la pasta appena scolata insieme a due cucchiai di parmigiano. Le dosi sono per 4 persone.

YOUNG & RUBICAM

Solo latte italiano. Solo delicatezza.

Latteria Soresinese lavora solo il buon latte italiano, che da sempre raccoglie, giorno dopo giorno. Per assicurare tradizione e naturalità ai suoi prodotti. Per regalare sapore e genuinità al suo Burro. Una prelibatezza unica, ricca di un gusto gradevole e delicato che stupisce ad ogni piatto. Latteria Soresinese.

Dal latte solo italiano, il meglio. Con la stessa cura di una volta.

Cooperativa dal 1900.

FARINE, LEGUMI E CEREALI

di Manuela Lazzara

La città prediletta dai turisti non è questa; qui siamo nel cuore di un quartiere più vero, con il mercato all'aperto e le donne che vanno a fare la spesa. Via Rendano, a Roma, è una via come tante, a pochi passi da piazza Vescovio, con condomini, negozi e ragazzi che, appoggiati ai motorini, discutono sulle squadre del cuore. Su questa via apre i battenti una drogheria speciale, nonostante l'aspetto semplice e l'assoluta assenza di arredi di lusso.

All'interno, un lungo banco, a sinistra, nel quale sono esposti tutti i generi che ci si può aspettare di trovare in una buona salumeria o, come si dice a Roma, in una "salsamenteria". Vi sono rappresentati i salumi del centro-Italia, ma anche delle altre regioni della penisola. Le marche sono quelle più note, con l'aggiunta di qualche prodotto artigianale.

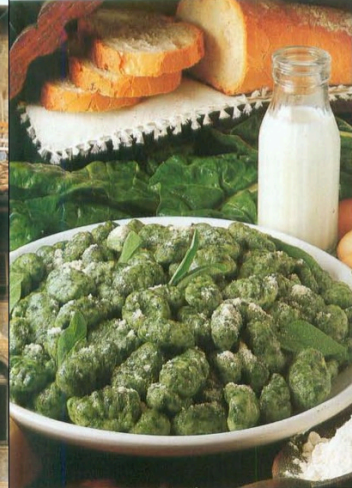
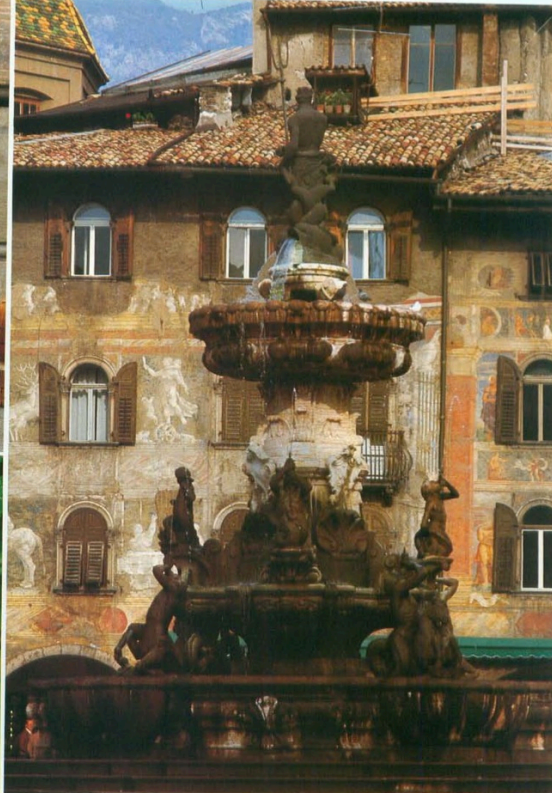
Gli altri due lati del negozio, non grande, ma piuttosto lungo e stretto, sono occupati da scaffali. Anche in questi sono stipati prodotti alimentari e di drogheria. Non manca nulla di quello che serve, in casa, per cucinare e fare le pulizie. Fin qui, però, nulla distingue questo da centinaia di altri negozi, piccoli e grandi, disseminati ovunque. Ciò che lo rende davvero unico sono i grandi sacchi che ne riempiono la zona centrale, rendendo addirittura difficoltoso l'accesso se non a una sola persona alla volta.

Altri sacchi, poi, sono in mostra all'esterno, appoggiati alla vetrina e allo stipite della porta. Sono pieni di farine, legumi e cereali.

Qui, dunque, si viene a colpo sicuro per trovare farine d'ogni genere e provenienza: di mais bianco o giallo, macinate grosse o fini, di grano saraceno o integrali. Qui si trovano anche gli ingredienti per una minestra di fiocchi d'avena, per qualunque tipo di semolino, per un dolce di castagne, per un esotico cuscus o una più casereccia farinata di ceci. Se l'esigenza è quella di preparare una minestra, una paella, un pilaf o un qualsiasi piatto a base di riso, si può scegliere fra non meno di dodici tipi compresi i più esotici. E, ancora, ci sono fagioli di ogni tipo, provenienza, grossezza e colore, orientali o americani compresi. Non mancano l'orzo perlato, le lenticchie e i ceci, il miglio e le fave decorticati e perfino, per la gioia degli intenditori o dei nostalgici dei sapori di una volta, il farro e il farricello, necessari per la preparazione della zuppa della Garfagnana. A proposito di legumi rari, ecco anche la cicerchia, un incrocio fra ceci e fave che costituiva un ingrediente "povero" in passato e che adesso è stato riscoperto ed è tornato in auge, specialmente nell'Italia centrale. Tutti questi prodotti si possono comperare a peso, prendendoli appunto dai sacchi a seconda delle proprie necessità.

A gestire questi specialissimi prodotti è Luciano Speziale, affabile proprietario del negozio. Speziale, un cognome che sembra inventato apposta per questo commerciante nativo di Sondrio, ma a Roma da una vita. È lui che ha creato questa specie di... antisupermercato dove si trova tutto e dove, come una volta, si può scegliere di acquistare a etti o a chili, in sacchetti di carta bianca.

Fra tante specialità "sciolte" ci sono anche tutti i tipi di frutta secca e, per chi ha in casa degli uccellini, c'è infine una ricca scelta di semi e granaglie per loro.

Alimentari Luciano Speziale
via A. Rendano 31-33 Roma
tel. 06/834053
prezzi indicativi:
farro intero o tritato lire/kg 8 000
cicerchia lire/kg 5 000
farina di farro lire /kg 9 000
riso Carnaroli lire/kg 3 000
fagioli Viterbesi lire/kg 3 500
lenticchie di montagna lire/kg 7 000
farina grano saraceno lire/kg 3 000
soia verde lire/kg 4 000

ITINERARI GOLOSI

TRENTO, DOVE È BELLO VIVERE

Una recente indagine sulla qualità del benessere nelle diverse città italiane ha visto al primo posto in classifica il capoluogo trentino. Passare qui almeno un week-end diventa, dunque, un must

Trento un piccolo paradiso terrestre? Sì, stando ai risultati di una ricerca realizzata per conto di un quotidiano economico. Confrontando tra loro 95 capoluoghi di provincia italiani, sulla base di alcuni "indicatori di benessere" (verde cittadino, acquedotti, numero di medici, banche e cinematografi...), è stata stilata, infatti, una classifica delle città "dove si vive meglio": in testa, per l'appunto, c'è Trento. Non basta quindi considerarla solo la *Tridentum* romana, o il nobile e fastoso centro che ospitò il celebre Concilio, o ancora la città irredenta che faceva fremere il cuore di tanti patrioti. Oggi si deve riconoscere che, pur non rinunciando alla sua particolare identità e alla sua lunga storia, Trento ha imparato a tenersi al passo coi tempi, senza mai strafare, tanto da meritarsi l'appellativo (forse un po' abusato, ma che in questo caso calza a pennello) di "città a misura d'uomo". In effetti, l'elenco degli "optional" che il capoluogo trentino è in grado di offrire ad abitanti e visitatori è piacevolmente nutrito.

Molti assi nella manica

In primo piano c'è sicuramente la sua posizione geografica: vicina a montagne non eccessivamente incombenti (il Bondone e la Paganella), è una posizione che "sa" ancora di pianura. Chi ama scampagnate e gitarelle "fuori porta", trova, a pochissimi chilometri di distanza, laghi e laghetti (da quello di Garda a quelli, minuscoli, di Toblino e di Caldonazzo), il Giardino Botanico Alpino delle Viote, sul monte Bondone, i centri termali di Levico e Vetriolo. Chi, invece, preferisce starsene in città, scoprirà che le dimensioni dell'abitato sono così contenute che a ogni richiesta di indicazione ci si sente rispondere: "A piedi, ci vorranno cinque minuti". Se a queste caratteristiche si aggiungono poi la bellezza calma dei monumenti e dei palazzi del centro storico e alcune proposte gastronomiche davvero inimitabili, si capisce che la definizione di "paradiso terrestre" sarà forse un po' pittoresca, ma non troppo lontana dalla verità.

La piazza del Duomo racchiude le testimonianze dei momenti storici più significativi della città. L'epoca romana è testimoniata dalla presenza del tracciato delle antiche mura e della *Porta Veronensis* (il "casello" sud di *Tridentum*), come hanno dimostrato gli scavi archeologici. Il periodo medioevale è ricordato dal Duomo (dedicato al santo patrono della città, Vigilio), dal Palazzo Pretorio e dal Castelletto, cioè la prima sede fortificata del Principato Vescovile.

Fin dall'anno Mille, infatti, gli Imperatori

Il fulcro della città è costituito da piazza del Duomo che raccoglie opere d'arte quali il palazzo Cazuffi (qui sopra e, a sinistra, in un particolare) e la fontana del Nettuno (pag. accanto). Le valli intorno a Trento sono coltivate a vigneti (in alto) che danno vini come il Marzemino (a sinistra), ottimo con gli "strangolapreti" (in alto). Una superficie di 12 000 ettari è riservata, invece, alla coltura delle mele (a sin.). (Foto Focus Team, Bellavia, Antinea, Prima Press, "La Cucina Italiana", Consorzio per la valorizzazione delle mele Val di Non)

Qui a fianco, lezione di micologia in piazza Lodron. Sopra, lo strudel, un tipico dolce trentino. In alto, il Castello del Buonconsiglio, antica residenza dei principi-vescovi. (Foto Faganello/APT di Trento, Antinea, archivio "La Cucina Italiana")

del sacro Romano Impero Germanico prese la consuetudine di dare ai Vescovi di Trento anche il titolo di Principi. Questo significava che essi avrebbero goduto dell'autorità temporale oltre che di quella ecclesiastica, comportandosi da padroni e signori della città e del suo territorio.
Ma l'età più splendida di tutta la storia della città è forse quella rinascimentale. Proprio agli inizi del '500, infatti, fu nominato signore della città un vescovo originario di Cles (nella vicina Val di Non), come rivela il suo nome: Bernardo Clesio. Ben introdotto presso la corte imperiale, amico dello stesso imperatore Carlo V, il vescovo riuscì a far diventare Trento un importante centro politico, proponendo addirittura che diventasse la sede di quel

Concilio destinato a modificare la fisionomia del mondo cristiano. La Riforma protestante, infatti, aveva contrapposto in quegli anni i seguaci di Martin Lutero a coloro che rimanevano fedeli agli insegnamenti del Papa e della Chiesa di Roma. Il Concilio, secondo le intenzioni dei vescovi promotori, doveva costringere i Luterani a ritornare in seno alla Chiesa cattolica o ad allontanarsene definitivamente. Clesio fu tanto abile da dimostrare che l'unica città nella quale si potesse tenere il Concilio era Trento, perché era a metà strada tra la sede del papato e le terre germaniche, dove era più violenta la protesta dei Luterani. Il Vescovo si rese conto, però, che la città sulla quale regnava non era del tutto preparata ad accogliere alti prelati e funzionari di tutte le corti d'Europa e, da vero Signore rinascimentale, riuscì in pochi anni a trasformare la città, dal punto di vista urbanistico e architettonico. Furono aperte larghe vie, destinate a sostituire gli angusti vicoli medioevali, il Castello del Buonconsiglio fu ampliato, diventando, in questo modo, una specie di elegante reggia, fu incoraggiata la costruzione di palazzi monumentali, sull'esempio di quelli veneziani e fiorentini; le facciate delle case signorili furono decorate da affreschi o rivestite di bugnati e di marmi. Uno degli esempi più significativi è dato dalle cosiddette "Case Rella", che si affacciano sulla piazza del Duomo. La città, insomma, ne uscì trasformata. Il Concilio, inoltre, ebbe una durata quasi incredibile (18 anni) e lasciò tracce indelebili anche nella cultura cittadina, per esempio quella gastronomica. Accurate ricerche storiche hanno messo in

Piatti caratteristici come i "knödel", conosciuti pure come canederli (in basso), si preparano per esempio al ristorante "Chiesa" (qui a fianco), che propone anche il "Mela Party", un menù tutto a base di mele. (Foto Prima Press, Focus Team)

luce che il Cardinale era famoso per la sua ospitalità e per l'attenzione che poneva nel preparare i suoi conviti, durante i quali venivano servite molte pietanze raffinate. Per fortuna, di alcune di queste sono state ritrovate le ricette originali e, di tanto in tanto, vengono riproposte in chiave moderna e più adatta al nostro gusto contemporaneo.
Questo succede, per esempio, al ristorante "Chiesa" (via San Marco 64, tel. 0461/98.55.77). Sfogliando il menù, non è affatto improbabile vedersi proporre, come primo piatto, i *talleri di Bernardo Clesio* (medaglioni di pasta integrale, che ricordano le monete d'argento fatte coniare dal Cardinale), serviti *smalzadi*, cioè accompagnati da una salsa di intingolo di vitello e formaggio grana. Oppure, tra i secondi, la *polenta de carne nel manipol con balote de panizza* (un piatto a base di carni assortite e accompagnato da pallottoline di semi di panìco). La conclusione di questo menù sontuosamente rinascimentale spetta ai *basini di Trento* (biscottini di mandorle con zucchero e chiare d'uovo). Ma, fra i buongustai della città, il "Chiesa" è conosciuto anche per la proposta del *Mela Party*, un menù raffinato tanto quanto quello ispirato dal Cardinale Clesio. La mela, come si può facilmente capire, è il leit-motiv di tutto il pranzo, dai piatti di apertura (*balote de pomi, mela cocktail Eva, aringa con le mele*) ai primi (*risotto con le mele*) ai secondi (*muscoletto di vitello alla renetta*) al classico *strudel*. In questo modo, anche l'alta cucina intende rendere omaggio al più famoso frutto trentino, la mela per l'appunto, che proprio nelle valli intorno al capoluogo viene coltivato su una superficie di oltre 12 000 ettari. Ancora una coincidenza tra il biblico Eden e Trento? Scherzi a parte, la produzione delle mele è diventata una delle "voci" più importanti nell'economia agricola trentina.

La patria delle mele

Proprio per offrire al mercato prodotti che siano qualitativamente validi, due associazioni di frutticoltori trentini (POA e CON.CO.PRA. che, in pratica controllano l'intera produzione di mele della zona) hanno deciso di dotarsi di un protocollo di autodisciplina per produrre "mele DOC". Il protocollo prevede che i frutticoltori seguano il metodo della "produzione guidata" e cioè si impegnino a diminuire, e a utilizzare in maniera controllata, diserbanti e insetticidi. A chi vuole entrare in quello che è considerato un vero e proprio "regno della mela" basta uscire da Trento, risalire verso nord il corso dell'Adige e, in prossimità di San Michele all'Adige, dirigersi verso Cles per entrare nella Val di Non, la valle attraversata dal Noce.
Percorrendo questa strada, inoltre, sarà possibile fare altri due "incontri" interessanti. Il primo è con il vino Teroldego. Quello che è stato definito il "vino principe del Trentino" si produce, infatti, solo in questa parte della regione: il vitigno ha trovato nel Campo Rotaliano (la vasta area pianeggiante tra Mezzocorona, Mezzolombardo e Grumo di San Michele) l'habitat ideale per il suo sviluppo. Le sue caratteristiche di profumo e gusto lo hanno reso famoso nei secoli (già ai tempi del Concilio, uno storiografo lo aveva definito "un vino muto che fa parlare") e ne fanno un ottimo accompagnatore di piatti di carni rosse e di selvaggina. Tra i vini rossi, il Teroldego è sicuramente uno dei più amati dagli enologi trentini: ne è una prova il fatto che praticamente ogni anno esso entra a far parte della rosa dei prodotti che si meritano il marchio della "Confraternita della Vite e del Vino". Fondata nel 1958 da un gruppo di produttori, professionisti ed enotecnici, la "Confraternita" ha dichiarato, fin dai suoi esordi, di voler mantenere, salvaguardare e conservare le migliori tradizioni della viticoltura trentina. Nasce da questo intento la decisione di premiare e di far conoscere le migliori produzioni dell'anno, assegnando un marchio che contraddistingue le bottiglie dei vini premiati.
Il XXIII concorso della "Confraternita", relativo al 1990, ha premiato, tra gli altri vini, ancora un Teroldego Rotaliano DOC con l'etichetta di Casa Girelli.
Se il vino è uno dei prodotti top del Trentino, non certo da meno è la grappa. Per chi è un appassionato cultore di grappe monovitigno, il consiglio è quello di fermarsi a Mezzocorona e di cercare la Distilleria Bertagnolli (tel. 0461/60.38.00), una delle distillerie "storiche" del Trentino. Esiste, infatti, dal 1870 quando

Speck, salame e formaggio Vezzena (che prende il nome dall'omonimo altopiano) sono certamente tra i prodotti più tipici della tradizione gastronomica contadina. In basso, un vicolo di Trento. (Foto Focus Team, Prima Press, Angelo Bellavia)

Edoardo Bertagnolli e la moglie Giulia De Kreutzenberg cominciarono a produrre grappa. E i pronipoti continuano, dopo 120 anni, l'opera degli avi, con un occhio di riguardo alla tradizione e un altro rivolto alle innovazioni tecnologiche. "Se il mercato, infatti, richiede specializzazione e prodotti di alta qualità – è Livia Bertagnolli, una rappresentante della quarta generazione che parla – noi abbiamo risposto con la proposta di una linea prestigiosa dedicata proprio alla bisnonna Giulia: si chiama, infatti, *L'alambicco di Giulia De Kreutzenberg*. L'alambicco a cui si fa riferimento è uno dei due operanti in distilleria, alimentati a vapore in modo che le vinacce non vengano a diretto contatto con la fonte di calore e, invece, vengano distillate lentamente". Ecco allora nascere delle *acquaviti* di Chardonnay, di Moscato, di Pinot nero, di Teroldego. Ma anche distillati di frutta: e come poteva mancare, accanto a quella di mele cotogne e di pere Williams, una *acquavite* di mele della Val di Non?

Piazza Lodron, quasi un bosco d'autunno

Se l'intenzione è quella di continuare con lo shopping enogastronomico, Trento ha qualche indirizzo "giusto". L'autunno, si sa, è stagione di funghi e in città c'è un vero e proprio mercato, quello di piazza Lodron, che offre a esperti e appassionati le migliori proposte dei boschi trentini. Chiodini e porcini, finferli e russole da giugno a novembre sono in bella mostra sulle bancarelle insieme alle altre varietà stagionali. La piazzetta, infatti, è sede di un piccolo mercato quotidiano: vi si possono trovare banchi di verdura e frutta (classiche le "mostre" di golden e di renette), ma anche di formaggi "tipici" e di pesce (un piatto tradizionale della cucina trentina è rappresentato dalla trota). Un piccolo passaggio conduce da piazza Lodron fino a via Oriola, da sempre isola pedonale e sede della "Pasticceria Bertelli", una tra le più famose di Trento (via Oriola 29, tel. 0461/98.47.65). Qui è possibile assaggiare i famosi *basini* rinascimentali, ma anche la *torta di fregolotti* (a base di mandorle) e quella di carote (originaria di Madonna di Campiglio) e, in periodo natalizio, lo *zelten* (una vera "bomba" calorica a base di frutta candita, pinoli, fichi secchi, noci e mandorle). Non mancano poi *strudel* e *sacher*, come nella migliore tradizione mitteleuropea: non bisogna dimenticare che il Trentino è rimasto sotto la dominazione austriaca per quasi 150 anni e l'influenza di questa dominazione, per lo meno in campo gastronomico, si fa ancora sentire. *Speck* e *knödel*, infatti, fanno la loro comparsa sui menù di tutti i ristoranti cittadini. Succede, per esempio, a "La cantinota" (via San Marco 22, tel. 0461/98.03.61). Tra i primi piatti, nel menù, figurano gli *strangolapreti* (tipico piatto trentino a base di pane raffermo e spinaci), i *knödel* (il cui nome viene spesso italianizzato in *canederli*) *in brodo* o al sugo di *goulasch* (altra pietanza di origine mitteleuropea) e gli *gnocchetti* (di ricotta, farina e spinaci) *alla tirolese*. Seguono diverse proposte di carne: *filetto al Teroldego*, *goulasch*, *carne salada* (cioè messa in salamoia con spezie e aromi e poi servita in umido). Lasciandosi alle spalle il Castello del Buonconsiglio e percorrendo tutta la via San Marco, si arriva al cosiddetto "Cantone": è il vecchio centro della vita cittadina, angolo caratteristico formato dall'incrocio tra le vie San Marco, San Pietro e del Suffragio. Sotto i portici di quest'ultima, al numero 78, da "Sosi" si trovano il classico pane nero di segala e quello aromatizzato con i semi di cumino. Anche il "Cantone" è un punto caratteristico della vecchia Trento: era praticamente il punto di passaggio obbligato per chi doveva recarsi alla residenza del Principe Vescovo. Non a caso, quindi, vi si trova una bellissima residenza rinascimentale, Palazzo del Monte, dalle facciate ornate di affreschi raffiguranti le fatiche di Ercole, e un gruppo di case la cui architettura ricorda quella delle abitazioni nordiche: poggioli e sporti in legno, finestre protette da grate in ferro battuto e ballatoi di legno lavorato. Percorrendo la via San Pietro si arriva a Largo Carducci: al numero 12, ecco l'"Enoteca Lunelli", un vero e proprio tempio per intenditori e amatori. Il Trentino, nel corso della sua storia, è sempre stato una regione a grande vocazione vinicola: si pensa che siano

Dopo la raccolta, le mele vengono selezionate a una a una, quindi sistemate nelle ceste. (Foto Consorzio per la valorizzazione delle mele Val di Non)

stati addirittura gli Etruschi, 700/800 anni prima di Cristo, a portare la vite nella regione. Da allora in poi sono cominciate le "glorie" dei vini trentini: l'imperatore Augusto li annovera tra i suoi preferiti, il filosofo Cassiodoro li definiva di "sapore regale", i Cardinali del Concilio, tra una disputa teologale e l'altra, ebbero modo di apprezzarli e ne diffusero la conoscenza in tutta Europa.

Don Giovanni beveva Marzemino

Il vino e tutto ciò che lo riguardava furono considerati degni soggetti anche di opere d'arte: si vedano, per esempio, le scene rappresentanti la vendemmia, raffigurate negli affreschi sul ciclo dei mesi, nel Castello del Buonconsiglio. Perfino il genio musicale di Mozart, che soggiornò per qualche tempo a Rovereto, rimase colpito della bontà del vino di qui e, nell'ultimo atto del "Don Giovanni", rimane la traccia di questo "ricordo": il Marzemino, anzi "l'eccellente Marzemino", viene considerato meritevole di essere servito alla tavola di Don Giovanni dal suo servo Leporello. Marzemino e Teroldego, tra i rossi, Chardonnay e Muller Thurgau, fra i bianchi, sono certamente vini da non dimenticare e l'"Enoteca Lunelli" ne offre una vasta scelta.

Sempre in bilico tra arte e gastronomia, si può continuare la visita di Trento percorrendo la via Belenzani, che inizia proprio dalla piazza del Duomo. Qui si trova, infatti, un altro esempio di residenza patrizia affrescata, il Palazzo Geremia. I dipinti illustrano l'arrivo a Trento dell'imperatore Massimiliano I e i festeggiamenti offerti dai nobili trentini. Da via Belenzani, percorrendo il vicolo Colico, si arriva a quella che è considerata da tutti la seconda chiesa del Concilio, dopo il Duomo, cioè la Basilica di Santa Maria Maggiore. Nel vicolo si trova il ristorante "Accademia" (telefono 0461/98.10.11) che propone accanto a piatti tradizionali della cucina trentina (come le *rane embragade*, cioè profumate di erbe aromatiche, passate in una pastella e fritte) anche specialità più fantasiose e creative. Qualche esempio? *Budino ai finferli e sformato di grana trentino, casolet* (un tipo di formaggio dolce) *alla piastra con noci, zuppa di cavolo verza e agnolotti di cervo con salsa di capriolo, trota salmonata al Teroldego e tagliata di cervo con ribes e mele alla grappa*. Molto spesso i formaggi rivestono un ruolo importante nelle specialità gastronomiche trentine e una ragione c'è. Il Trentino è una terra di montagna, di malghe e di pascoli e quindi può contare, tra i suoi prodotti migliori, anche un buon numero di formaggi. Il *Grana* della Val di Non, ma anche il piccante e saporito *Vezzena*, che prende il nome dall'omonimo altopiano, la *Spressa* delle Valli Giudicarie, il *Nostrano de casel* e il *Puzzone* di Moena, prodotto e stagionato nella Val di Fassa: queste sono alcune delle specialità della provincia tutelate dal Consorzio dei Caseifici Sociali del Trentino e commercializzate in pochi punti di vendita qualificati. A Trento, per esempio, questi formaggi "DOC" si possono acquistare in un negozio controllato dallo stesso Consorzio: "Formaggi Trentini", in via Vannetti 10. Sulla via del ritorno, prima di imboccare l'autostrada che ridiscende il corso dell'Adige, un'ultima sosta. Non si può lasciare Trento senza brindare con lo spumante che è diventato uno dei simboli degli anni '80. Si parla, è ormai chiaro, del Ferrari. Le Cantine si trovano alle porte di Trento, a Ravina: qui arrivano le uve Chardonnay e Pinot che, vinificate, danno origine allo spumante. Nel buio e nel fresco di queste cantine, poi, le bottiglie maturano per oltre 24 mesi e vengono sottoposte a tutta una serie di operazioni (*tirage, presa di spuma, remuage* e *sboccatura*) che migliorano la qualità dello spumante. Da qui sono partite alla conquista del mondo, solo nello scorso anno, oltre due milioni e mezzo di bottiglie e sono finite sulle tavole di uomini di stato e su quelle dei locali più "in".

Enrico Saravalle

IO MELAMANGIO, E TU?

Forse per causa sua, Adamo ed Eva si sono "giocati" il Paradiso terrestre, ma lo saggezza popolare le attribuisce, comunque, la capacità di allontanare malanni e malattie. Specialmente in inverno, quando la possibilità di trovare altra frutta fresca è scarsa, la mela diventa la protagonista quasi assoluta delle nostre tavole. È appunto in questo periodo (da settembre à ottobre inoltrato) che vengono raccolte le cosiddette varietà autunnali. La produzione di mele del Trentino (oltre 3 300 000 quintali) è basata quasi interamente su queste varietà, tra le quali predomina la Golden Delicious, *un frutto giallo dorato, dalla polpa compatta e succosa. Dalle coltivazioni poste in collina arrivano delle* Golden *dalla buccia gialla con striature rosse. Un'altra varietà tipica della provincia di Trento è la* Renetta del Canada, *riconoscibile per la sua forma irregolare, la buccia rugosa, gialla con striature rosse nei punti che sono rimasti più esposti al sole. La* Renetta *è molto apprezzata per usi gastronomici.*
Al terzo posto nella "classifica" della produzione sta sicuramente la Red Delicious*: ha la buccia rosso carminio, la forma regolare e allungata, la base che termina con cinque punte ben evidenti che la rendono inconfondibile. La* Morgenduft *(buccia rossa, polpa tenera e succosa, forma tondeggiante e regolare) matura per ultima (all'inizio di novembre) ed è perfettamente conservabile fino ad aprile. La sua caratteristica principale è la profumazione intensa della polpa: non per niente il suo nome significa, appunto, "profumo del mattino".*

Forno da incasso in acciaio inox S20XMF R.
Grande capienza, programmatore, multifunzionalità.
Alte prestazioni professionali per ogni tipo di cottura.

SMEG S.p.A., GUASTALLA di Reggio Emilia, Italy, Tel. 0522-825241 Telex 530008

MARCHE

Una scoperta tardiva, quella del merluzzo, rivalutata, però, alla grande in questa terra che riesce ad applicare cotture di pregio (la porchetta, per esempio) anche ad animali semplici, come il coniglio

Verso gli Anni Trenta, certe persone che, inspiegabilmente, credevano d'essere brillanti e divertenti, ripetevano, con stucchevole monotonia "Ieri ho cenato con pesce veloce del Baltico e purea di mais". Tutti sapevano che si trattava di baccalà o stoccafisso con polenta, ma facevano finta di accettare quella indicazione "spiritosa" come prova di "saper stare in società". Trovammo la definizione, battuta a macchina, su uno di quei menù che le aziende distributrici di acque minerali davano alle trattorie, anche nella lista di una trattoria toscana di via Fabio Filzi, a Milano.
È, questa nostra, una precisazione significativa, in quanto indica come il merluzzo conservato, nelle sue versioni basilari – secco e rigido, salato e leggermente più morbido – faccia parte, senza che nessuno lo metta in evidenza, di quella cucina unificata italiana che, dalla pubblicazione dell'Artusi in poi (ma molti esempi vengono da più lontano), determina un indirizzo comune a cuochi, osti e casalinghe di tutto il territorio nazionale. È difficile, se non ci si aggrappa a differenziazioni sempre più labili (persino la pasta al pesto, esclusiva un tempo, si trova ormai ovunque, e non solo in Liguria), sostenere la incomunicabilità gastronomica fra le varie regioni (neppure le Leghe sono giunte a tanto): gran parte delle barriere pregiudiziali sono cadute, i lombardi mangiano la pasta "al dente" e non stracotta, e il Sud dimostra comprensione persino verso il riso (al ristorante e nella versione di risotto alla marinara).
Ma anche in passato, certi contatti comprensivi esistevano.
Uno degli esempi più convincenti è dato dal merluzzo conservato in modo da superare settimane e mesi di attesa. La storia di questo pesce, nelle sue varie sottospecie – si arriva, nel Mediterraneo, ai piccoli merluzzi e naselli "per i bambini" – è complessa e affascinante. La narra, in diversi capitoli, il marchese Livio Cerini di Castegnate in un suo libro sul tema. In breve: i grandi esemplari, riuniti in banchi di milioni e milioni di individui, prosperano nelle gelide acque che circondano le terre artiche ma, di tanto in tanto, sono presi dall'impulso di scendere verso climi relativamente più caldi.
Le popolazioni di merluzzi seguono due itinerari: il più settentrionale doppia il Capo Nord, raggiunge le isole dell'arcipelago Lofoten e, più tardi, le coste della Norvegia: qui, ad attendere i merluzzi ci sono i pescatori che li catturano, li decapitano, li eviscerano, li appendono a lunghe corde esposte al sole di mezzanotte e ai venti del Settentrione, li trasformano in legnosi, rigidi, tigliosi "bastoni", (da ciò deriva sicuramente il nome anche se discusso come radice linguistica, di *stockfish*, ossia "pesce bastone").
L'altra corrente migratoria si dirige a Ovest, incontra l'Islanda, raggiunge il Labrador e rallenta la sua corsa sui Banchi di Terranova. Là – chi conosce il romanzo *Capitani coraggiosi* di Kipling lo sa – trova un'enorme flotta da pesca, composta da navi di medio tonnellaggio e da migliaia di barchini con cui i pescatori di merluzzo catturano la preda, passandola poi a bordo, dove, sempre previa decapitazione e svuotamento, i pesci finiscono sotto sale, acquistando – per molti ma non per tutti – il nome di *baccalà*. Che ha origini incerte: può venire da Bacalaos, antica designazione portoghese di Terranòva, o dalla barca un tempo usata e detta *bacalera*. Questa differenziazione dovrebbe mettere, linguisticamente, le cose in chiaro, ma ben pochi la rispettano. Nel Vicentino – eterna questione – il nome di *baccalà* è usato per lo *stoccafisso*, mentre in Liguria si indica solo *stoccafisso*, e a Messina ci si limita a *stocco*.
Da ciò, molta confusione. Anche se metodi di cottura e, ancor più, di preparazione alla stessa, sono completamente diversi.
Nel 1927, il cuoco marchigiano Cesare Tirabassi, nel suo libro *La guida in cucina*, prescriveva tre giorni e mezzo di ammollo in acqua corrente per il baccalà, e sette per lo stoccafisso.
Si è accennato al fatto che questo cibo – uno dei pochissimi facilmente conservabili, nei secoli che hanno preceduto l'avvento del frigorifero – manifesti la sua presenza in tutte le cucine regionali italiane, comprese quelle della città di mare, specie se affacciate su Adriatico e Mar Ligure, dove la pesca "a breve distanza" è più agevole (la notte si torna a terra) che nel Canale di Sicilia o nel Mediterraneo occidentale. La risposta sta in diversi elementi. Anzitutto, maltempo dominando, anche la pesca in mare aperto può essere interrotta. Poi la comodità di avere in casa un cibo conservato, utilizzabile – anche se col preavviso dell'ammollo – quando si vuole. Una praticità che faceva spesso accettare il merluzzo come provvista di bordo (per i mediterranei; anglosassoni e teutonici puntavano, invece, sulla carne di maiale, in barile).
Infine, elemento importantissimo una volta, e oggi in abbandono, il rispetto dei giorni "di magro" ammontanti, per secoli, a 130 all'anno.
Specie per quanto riguardava questo principio ecclesiastico, l'Europa popolare si divise in due: aringhe affumicate in gran parte di Francia, Germania, Paesi Bassi (le avevano inventate loro) e merluzzo prevalente nell'area latina.
Più alcune specialità meno economiche e oggi dimenticate: le parti scelte dello storione, trasformate *in schienale* (i filetti) e *moronella*, e il tonno sotto sale, ossia il *tarantello*.
Le prime partite di stoccafisso, sempre secondo Cerini, sarebbero arrivate in Italia verso la metà del Cinquecento, ad opera dei mercanti di Bergen, inserita, come capitale del merluzzo, nella Lega Anseatica. Prime notizie sui merluzzi dei Banchi di

Coniglio in porchetta

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 6 persone un coniglio circa kg 1,800 – finocchio selvatico g 300 – prosciutto crudo g 50 – pancetta tesa g 50 – salame g 50 – aglio – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: un'ora e 10'.

Aprite il coniglio a metà e privatelo di testa, zampe e interiora, conservando il solo fegato. Lavate, salate, pepate e lasciate insaporire. Intanto mondate il finocchio (usate solo la parte verde, scartando eventuali fiori e semi) e lessatelo in abbondante acqua salata, aromatizzata da 3-4 spicchi d'aglio. Scolatelo appena cotto, scartate l'aglio e conservate il liquido di cottura filtrato. Preparate un battuto con il salame, il prosciutto e la pancetta e mettetelo a soffriggere in 3 cucchiaiate d'olio. Aggiungete il finocchio ben strizzato e grossolanamente tritato e il fegato del coniglio, privato di quelle parti venute a contatto con il fiele e anch'esso tritato. Salate e pepate quindi, con questo soffritto, farcite il coniglio. Cucite l'apertura con del filo bianco poi sistemate l'animale in una teglia; irroratelo con un filino d'olio e passatelo nel forno già a 180°, facendolo rosolare da tutti i lati, quindi proseguitene la cottura, bagnando di tanto in tanto con il liquido del finocchio. Sfornate dopo un'ora, tagliate il coniglio a pezzi e servitelo irrorato dal suo sugo e, volendo, accompagnato da olive "all'ascolana" (olive verdi snocciolate, farcite con carne e fritte).

Stocco all'anconetana

(foto a pag. 27)

Ingredienti: dose per 6 persone stoccafisso ammollato, kg 1,500 – olio di oliva, circa g 350 – pomodori g 300 – patate g 300 – latte g 100 – vino bianco secco g 100 – prezzemolo – carota – cipolla – aglio – rosmarino – burro – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 4 ore.

Spuntate, raschiate e tritate finemente una carota con una cipolla, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino e una manciata di prezzemolo. Tuffate i pomodori, maturi ma sodi, in acqua bollente, pelateli e riduceteli a filetti. Tagliate lo stoccafisso a pezzi regolari e sistemateli, a strati, in un recipiente di terracotta, condendo ognuno con abbondante olio, filetti di pomodoro, sale, pepe, verdure tritate e fiocchetti di burro. L'ultimo strato sarà di patate, pelate e tagliate a spicchi. Irrorate con il vino e il latte, poi fate cuocere a fuoco vivo per circa 40'; riducete la fiamma al minimo, incoperchiate e sobbollite per 3 ore. Spegnete e lasciate riposare per 15-20', prima di servire lo stocco nel recipiente di cottura.

Terranova si ebbero, nel 1497, dal veneziano Sebastiano Caboto: in quei mari, scrisse il navigatore, i merluzzi erano così abbondanti che si potevano catturare usando un canestro.

Tuttavia i grandi ricettari del Rinascimento, pur abbondando di notizie sui pesci conservati, non danno indicazioni chiare su questo "capitale". E, per le Marche, si arriva, in proposito, quasi alla vigilia dei giorni nostri.

Con eguaglianza, o meglio equilibrio, fra nomi e piatti. Nel 1891, il *Perfetto cuoco marchigiano* di anonimo (ne parlammo a proposito del brodetto) indica solo tre ricette che utilizzano il merluzzo: della prima, riservata alle polpette, si dice: "*Si cuoce in umido sia il baccalà che lo stoccafisso, quindi scelti i pezzi migliori, si pestano nel mortaio*". In epoca più recente – ma oggi già remota, un altro cuoco e scrittore (di ricette), il già citato Cesare Tirabassi, indicava, nella sua *Guida di cucina*, due ricette di merluzzo alla casalinga, soffritto in olio e "odori" e tirato a cottura con molto pomodoro, indicando che le prescrizioni erano valide sia per il baccalà sia per lo stoccafisso.

Anche nelle Marche, come nel Veneto e in Campania, il merluzzo è stato molto rivalutato, in questi ultimi anni, grazie a quel ritorno ai cosiddetti cibi genuini e all'esaltazione, più snobistica che sincera, della cucina "povera". Così, nei suoi anni di maggiore attività, che la vedevano presente, in assemblea e a tavola, non solo nelle Marche ma ancor più a Milano, l'Accademia del Brodetto di Ancona includeva volentieri in lista, in alternativa alla composizione ittica da cui il sodalizio aveva nome, anche il baccalà o lo stoccafisso *in potacchio* o *in tegame*. A costo di farci dare sulla voce dai marchigiani amanti delle buone regole, ci sentiamo di poter dire che, più o meno, le ricette del merluzzo in umido o fritto si equivalgono. Due sole elaborazioni si differenziano davvero: la *vicentina* e, sia pure imparentata con la francese *brandade de morue*, la deliziosa spuma del *mantecato* di cui Arrigo Cipriani è un maestro.

Riprova, torniamo a dirlo, di quella unità gastronomica italiana che si sta formando agevolata da viaggi, scambi "culturali" e dalla comprensione verso le preferenze alimentari degli altri.

Discorso ben diverso, ma legato alla tradizione marchigiana, quello delle cotture e manipolazioni *in porchetta*. Anche qui, parlare di piatto esclusivo è, per un estraneo, difficile: le origini di questa cottura di porcellini interi, disossati o no, con farcia di erbe e carni – fra cui le interiora del "sacrificato" – messi allo spiedo (sostituito spesso da un palo di legno), risalgono ai grandi arrosti medioevali. Oggi la porchetta, più spesso al forno anziché infilzata, è patrimonio di molte rosticcerie, ovunque, ma la si trova, con frequenza, offerta sulle bancarelle delle sagre, soprattutto in Umbria e nelle Marche: una specie di antenato del fast food.

Le Marche, però, sono sicure di poterne vantare il primato, nel tempo e nella preparazione. E lo riaffermano trattando altri animali, in modo analogo a quello riservato al porcellino, "porchettando" altri animali, qualche volta il pollo, più tradizionalmente il coniglio.

Anche qui, si potrebbe vedere un artificio per far "rendere" di più un animale di piccole dimensioni che, grazie alla farcia, in parte da lui stesso fornita – il fegato – fa, come dice il goldoniano Sior Todaro, *più fazion*, rende di più.

Ma forse è solo il desiderio di proporre un arrosto – anche se completato con un fondo di cottura liquido, a base di finocchio – non solo più saporito, ma che dia l'illusione di avvicinarsi, in forma ridotta, e in famiglia, alla trionfale porchetta della festa grande, in piazza.

Massimo Alberini

LA CUCINA RAPIDA

1° MENÙ

Bastano pochi minuti per preparare l'antipasto di questo pranzo che utilizza gamberetti (solo da sgocciolare) e aringhe (solo da sfilettare). Anche la salsa che li accompagna è già pronta. A preparare il tutto si comincerà comunque dal dolce che, una volta sfornato, va tenuto in un luogo dove non si raffreddi troppo (è migliore tiepido). La seconda operazione è senz'altro la preparazione del purè, che deve essere cotto a bagnomaria, in forno. Mentre il purè cuoce, si procede con la preparazione delle polpettine, forse il piatto più complesso del menù.

INSALATA NORDICA

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

insalata riccia g 350 – salsa Aurora all'Armagnac Benedicta g 200 – aringhe affumicate eviscerate Superiori Fish, circa g 170 – 2 confezioni di gamberetti svedesi interi Sorba g 140 – mezza mela rossa g 120 – prezzemolo.

Tempo occorrente: *circa 10'.*

Riducete le aringhe a filetti, eliminando eventuali scarti ma non la pelle.

Sgocciolate i gamberetti, lavate l'insalata e tagliatela a listerelle.

Riducete la mela a sottili spicchietti.

Fate un letto d'insalata e appoggiatevi al centro i gamberetti circondati dai filetti di pesce e dagli spicchi di mela.

Condite con la salsa, cospargete con un poco di prezzemolo, accuratamente mondato e tritato, quindi servite.

POLPETTINE DI VITELLO AI FUNGHI CON PURÈ

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: *dose per 4 persone*

Per il purè: 2 buste e 1/2 di preparato per purè di patate Knorr – latte g 400 – burro g 30 – 2 uova – parmigiano – prezzemolo – noce moscata – sale.

Per le polpettine: polpa di vitello g 350 – cipolla g 120 – carota g 80 – sedano g 70 – passata di pomodoro Polpa Pronta De Rica g 70 – sedano g 70 – 3 fette di pancarré – funghi secchi g 10 – farina bianca – vino bianco secco – latte – brodo – olio d'oliva – prezzemolo – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 45'.*

Mettete a bagno i funghi in acqua calda e il pancarré nel latte.

Preparate il purè come indicato sulla confezione e amalgamatevi le uove.

Incorporate anche 2 cucchiaiate di parmigiano, una di prezzemolo trito, sale e noce moscata.

Imburrate uno stampo ad anello del diametro di cm 24.

Pressatevi il purè, immergete lo stampo in una teglia contenente acqua bollente e cuocete, per 30' a bagnomaria, coperto, nel forno a 200°.

Passate la carne al macinacarne.

Raccogliete il macinato in una ciotola e unitevi il pancarré bene strizzato.

Salate, pepate e unite una cucchiaiata di prezzemolo trito.

Formate con l'impasto 20 palline, che passerete nella farina.

Tritate la cipolla con carota e sedano.

Fate rosolare il trito in una padella con 3 cucchiaiate d'olio.

Rosolate anche le polpettine a calore vivace per 1', poi unite i funghi tritati.

Bagnate con g 100 di vino e lasciatelo evaporare a calore vivace.

Unite la passata di pomodoro, bagnate con 3 mestoli di brodo caldo e cuocete per circa 25'.

Cospargete con una cucchiaiata di prezzemolo finemente tritato.

Sfornate l'anello, lasciatelo riposare per 5' e sformatelo versando al centro polpette e sugo.

CREMA CON MELE, ANANAS E CANNELLA

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: *dose per 6 persone*

una scatola di ananas a fette Del Monte g 560 – 3 mele golden circa g 550 – panna da montare g 200 – burro g 55 – zucchero semolato g 50 – 2 uova – cannella in polvere.

Tempo occorrente: *circa 30'.*

Tagliate a spicchietti l'ananas, ben sgocciolato.

Sbucciate, private dei torsoli e fate a spicchietti anche le mele.

Imburrate una teglia del diametro di circa cm 24.

Scaldate in una padella g 35 di burro e quando sarà color nocciola, fatevi rosolare la frutta per 2'.

Cospargetela con mezza cucchiaiata di cannella.

Battete le uova con lo zucchero e la panna finché saranno amalgamati.

Coprite il fondo della teglia con la frutta e versatevi sopra il composto preparato. Cuocete nel forno già scaldato a 200° per circa 20 minuti.

2° MENÙ

Anche l'antipasto di questo menù utilizza materie prime pronte; il che permette di mettere insieme, in pochi minuti, un piatto semplice, ma molto personale. E, come sempre, molto dipende anche dalla presentazione. I legumi sono un ottimo alimento, energetico e proteico. Qui, sono stati insaporiti con un semplice soffritto, aromatizzato con erbe. La novità consiste nell'aver messo insieme 3 tipi di legumi: un'idea, che può rivelarsi pratica quando in casa ci si trova con scatole diverse o già iniziate e quantitativi insufficienti dell'uno o dell'altro. Metterli insieme può salvare una situazione e far scoprire accoppiamenti interessanti...

sopra: crostini "sfiziosi" *sotto: zuppa "tre legumi"*

CROSTINI "SFIZIOSI"

Ingredienti: *dose per 6 persone*

20 crackers Carr's Table Water – cipollette Peperlizia Ponti circa g 100 – maionese alla francese Benedicta g 80 – 10 fettine di speck circa g 60 – crema di carciofo Carciofina S. Remo g 40 – 2 fette di peperone rosso Peperlizia Ponti g 40 – un cetriolo fresco – prezzemolo.

Tempo occorrente: *circa 15'.*

Mescolate in una ciotola la crema di carciofo con la maionese.

Spalmate con il composto ottenuto la superficie dei crackers.

Mondate e spuntate il cetriolo e ricavatene 20 sottili fettine, che disporrete sui 20 crackers spalmati.

Tagliate a metà le fettine di speck.

Avvolgetele su se stesse, a rosellina, e appoggiatele sulla superficie delle tartine preparate.

Completate con 3 cipolline e con una strisciolina di peperone.

Mettete su ogni crostino un ciuffetto di prezzemolo, quindi disponete i crostini pronti su un piatto da portata.

ZUPPA "TRE LEGUMI"

Ingredienti: *dose per 6 persone*

fagioli borlotti al naturale De Rica g 150 – soja al naturale De Rica g 150 – ceci del buongustaio Cirio g 150 – pasta ditalini Barilla g 120 – cipolla g 120 – alloro – prezzemolo – brodo – olio d'oliva – sale – pepe nero.

Tempo occorrente: *circa 25'.*

Tritate finemente la cipolla, quindi fatela rosolare, in una pentola, con tre cucchiaiate d'olio d'oliva.

Aggiungete i tre tipi di legumi, bene sgocciolati dall'acqua di conservazione e fateli insaporire, insieme con due foglie di alloro.

Coprite con l 1,5 di brodo bollente.

Fate prendere il bollore.

Cuocete per 10', salate, poi unite la pasta e cuocete per altri 8'.

Eliminate le foglie di alloro.

Completate con una generosa macinata di pepe e con una cucchiaiata di prezzemolo finemente tritato, poi servite immediatamente, ben caldo.

sopra: filetti di nasello alle olive *sotto: teglia di patate e porri*

FILETTI DI NASELLO ALLE OLIVE

Ingredienti: *dose per 6 persone*

due confezioni di filetti di nasello surgelati Findus g 600 – pasta di olive Olivada San Remo g 50 – 10 fette di pancarré Mulino Bianco Barilla – 2 uova – farina bianca – olio di oliva – sale.

Tempo occorrente: *circa 20', più lo scongelamento.*

Lasciate scongelare bene i filetti.

Asciugateli, tamponandoli con carta bianca da cucina.

Spalmateli, sopra e sotto, con la pasta di olive.

Passate al tritatutto elettrico le fette di pancarré.

Battete leggermente le uova con un pizzico di sale.

Infarinate i filetti, scuoteteli per eliminare l'eventuale eccedenza, poi immergeteli nell'uovo.

Passateli infine nel pangrattato, facendolo aderire bene perché si formi una copertura uniforme.

Scaldate nella padella dei fritti abbondante olio d'oliva e friggetevi i filetti di pesce, facendoli dorare bene su entrambi i lati.

Salateli leggermente e serviteli accompagnando con fettine di limone.

*** *Poiché il fritto va sempre preparato e servito caldissimo, questo è l'ultimo piatto che preparerete. Se non volete friggerlo mentre siete in tavola, fatelo subito prima di servire l'antipasto e approfittate del calore del forno, dove avrete cotto la teglia di patate, per tenerlo in caldo.*

TEGLIA DI PATATE E PORRI

Ingredienti: *dose per 6 persone*

patate g 600 – porri g 400 – formaggio Emmental svizzero g 120 – burro g 35 – brodo (anche di dado) – sale – pepe.

Tempo occorrente: *circa 40'.*

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a rondelle della grossezza di circa mm 4.

Fate a rondelle anche la parte bianca dei porri.

Riunite in una ciotola i due tipi di verdura preparati.

Salate, pepate e rimescolate le rondelle con le mani perché si insaporiscano in maniera uniforme.

Disponete le rondelle di verdura, leggermente accavallate, in una teglia da forno, su uno strato.

Irroratele con due mestoli di brodo.

Mettete la teglia nel forno a 220° e cuocete per circa 30 minuti.

Tagliate a sottili listerelle (julienne) il formaggio Emmental.

Togliete la teglia dal forno circa 6' prima della fine del tempo indicato.

Cospargete le verdure col formaggio preparato e fiocchetti di burro.

Rimettete la teglia nel forno e completate la cottura.

*** *Questo contorno va servito caldo ma assolutamente non bollente. Dato che deve cuocere per circa 30 minuti, è la prima preparazione alla quale pensare. Potete dimezzare il tempo di cottura in forno utilizzando patate che avrete prelessato anche il giorno prima (le pelerete più facilmente).*

3° MENÙ

Per preparare questo menù veramente in fretta bisogna coordinare perfettamente le operazioni. Questo significa provvedere a cuocere innanzitutto la sfoglia, a meno che non si disponga di un secondo forno, che a volte si può dimostrare molto utile. La sfoglia può essere cotta anche il giorno prima: ricordatevi, in questo caso, di conservarla in un luogo asciutto perché resti croccante. Naturalmente, la farcirete solo poco prima dell'uso. Attenzione alla tecnica per dare alle alette di pollo l'aspetto di mini-coscette. In sequenza, cuocete le verdure e, infine, il risotto. Potete usare il riso solito, ma quello che vi proponiamo fa risparmiare ancora altro tempo.

sopra: timballini di riso al capriolo

sotto: "coscette" di pollo alla paprika

TIMBALLINI DI RISO AL CAPRIOLO

Ingredienti: *dose per 6 persone*

Riso Gallo Blond "Metà tempo" g 380 – besciamella Corradini g 200 – una confezione di Paté di Capriolo Principessa Hortensia Chigi della Rovere g 140 – burro g 65 – parmigiano grattugiato g 45 – cipolla mondata g 40 – brodo (anche di dado) g 750, circa – olio d'oliva.

Tempo occorrente: *circa 20'.*

Mettete a bollire il brodo.

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire nella casseruola per i risotti con 3 cucchiaiate d'olio.

Unitevi il riso e fatelo tostare per alcuni minuti, poi unitevi qualche mestolino di brodo bollente.

Continuate ad aggiungere il brodo, fino a cottura del risotto.

Mantecate il riso, ormai cotto, con g 35 di burro e con il parmigiano.

Spalmate con il burro rimasto 6 stampini da crème caramel.

Suddividete il risotto fra i 6 stampini, pressandovelo bene con il dorso di un cucchiaio.

Versate in una casseruolina la besciamella e scaldatela, mescolando.

Unitevi la salsa al capriolo e incorporatela accuratamente.

Sformate i timballini, copriteli con la salsa preparata e serviteli.

*** *In mancanza del prodotto pronto, potete insaporire la besciamella con avanzi di spezzatino o umido, meglio se di cacciagione da pelo, passati al tritatutto elettrico.*

"COSCETTE" DI POLLO ALLA PAPRIKA

Ingredienti: *dose per 6 persone*

15 alette di pollo Arena – cipolla g 120 – concentrato di pomodoro – olio d'oliva – vino rosso – brodo (anche di dado) – farina bianca – paprika forte – prezzemolo – sale.

Tempo occorrente: *circa 45'.*

Ricavate da ogni aletta (la spiegazione è più avanti) 2 finte coscette.

Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in 2 cucchiaiate d'olio.

Unitevi le "coscette" e fate rosolare anch'esse.

Cospargete la preparazione con mezza cucchiaiata di buona paprika.

Mescolate, poi unite anche mezza cucchiaiata di farina, facendola scendere da un setaccino.

Bagnate con g 150 di vino e fatelo evaporare, in parte, a calore vivace.

Unite il concentrato, 3 mestoli di brodo caldo e salate.

Fate prendere il bollore, abbassate la fiamma, incoperchiate e cuocete per circa 35'.

Servite la carne con il suo intingolo, cosparsa di prezzemolo tritato.

*** *Per ricavare le finte "coscette" tagliate via la punta dell'ala, mezzo centimetro sotto la giuntura, e scartatela. Incidetela mezzo cm sotto la seconda giuntura, raschiando i due ossicini che appaiono e togliendo quello più sottile. Infine incidete l'ultimo pezzo di ala proprio nella giuntura e raschiate bene attorno all'ossicino: da ogni ala si otterranno 2 finte coscette.*

sopra: verdure al coriandolo

sotto: millefoglie all'arancia

VERDURE AL CORIANDOLO

Ingredienti: *dose per 6 persone*

carote g 500 – verza g 170 – panna g 80 – burro g 40 – brodo (anche di dado) – prezzemolo – coriandolo – sale.

Tempo occorrente: *circa 30'.*

Spuntate e raschiate le carote, poi tagliatele a fette, possibilmente con un coltello ondulato.

Mondate la verza e tagliatela a strisce.

Ponete le due verdure in una casseruola con il burro, mezzo cucchiaino di semi di coriandolo e altrettanto sale.

Incoperchiate, bagnate con circa 2 mestolini di brodo e lasciate stufare a calore moderato per circa 20'.

Unite la panna e cuocete per circa 1', finché il tutto sarà "legato".

Servite cospargendo di prezzemolo.

MILLEFOGLIE ALL'ARANCIA

Ingredienti: *dose per 6 persone*

pasta sfoglia surgelata Arena in rotolini g 500 – panna da montare g 400 – marmellata scozzese d'arancia Robertson's g 150 – zucchero semolato – zucchero a velo – burro per la teglia.

Tempo occorrente: *circa 30', più lo scongelamento e il raffreddamento.*

Imburrate 2 teglie e stendetevi la sfoglia surgelata.

Bucherellatela, spennellatela d'acqua, quindi cospargetela di zucchero semolato.

Cuocetela per 20' nel forno a 200°, sfornatela e lasciatela raffreddare.

Ricavate tre rettangoli di cm 20 × 11.

Incorporate alla panna montata la marmellata ammorbidita con acqua.

Farcite la sfoglia con la panna e ricopritene i fianchi con i ritagli della stessa.

Spolverate abbondantemente il dolce di zucchero a velo e decoratelo usando uno spiedino rovente.

Nelle fotografie: piatti bianchi, grigi e bordeaux di Koivu; pirofile La Porcellana Bianca; posate Abert; fondo Forum Interni

GUSTO ANTICO

Appartiene alla tradizione questo "primo" che fa da piatto unico e che utilizza un cereale riscoperto da poco

COSÌ POVERO, COSÌ RICCO

Questo piatto unico è tipico della stagione fredda. Dato il valore calorico non elevato (solo 650 Kcal), il consumo di pane è previsto sia in forma di crostini sia insieme alla verdura cruda o cotta che concluderà il pasto. La distribuzione dei nutrienti di questa ricetta si presenta pressoché ottimale: le proteine non superano il 20% delle calorie del pasto, i grassi si attestano a un 30% e gli zuccheri con oltre il 50% dell'energia totale costituiscono la fonte maggiore di energia. La quota glucidica è quasi totalmente costituita da amido (circa il 90%) e proviene essenzialmente dalla pasta alimentare, dal pane e dal farro. La composizione chimica del farro è simile a quella del grano integrale, ma in compenso non subisce le stesse manipolazioni di impoverimento. In tal modo risulta più ricco di fibra, vitamine e sali minerali. Il frumento attuale non è altro che il frutto di numerosi incroci botanici per ottenere una pianta resistente e di elevata produttività. Raggiunto lo scopo, la coltivazione del farro è andata progressivamente diminuendo.
Questo piatto si rivela inoltre molto ricco di vitamina B_1 e vitamina B_2, derivate dalla carne e dal prosciutto. Queste vitamine sono termolabili (specie la B) e con la cottura buona parte di esse viene perduta. Consigliamo, quindi, di completare la giornata con una colazione e un secondo pasto a base di alimenti crudi, come yogurt, formaggi freschi, verdura e frutta. **G.M.**

Tutto il piatto in cifre

Calorie (650 kcal)	23%
Glucidi	28%
Lipidi	33%
Proteine	40%
Vit. B_1	100%
Vit. PP	83%
Fosforo	59%

(100% = quantità da assumere al giorno, per un uomo di 30 anni)

MINESTRA DI FARRO CON CARNE E PORRO

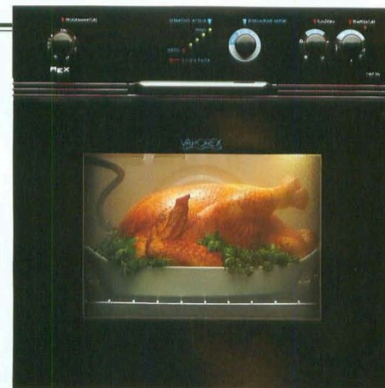
Ingredienti: dose per 1 persona
porro, mondato g 80 – polpa di manzo g 70 – farro g 50 – prosciutto crudo g 40 – pasta corta, tipo "ditalini" g 40 – prezzemolo – olio d'oliva – sale.

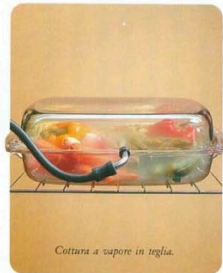
Tempo occorrente: circa un'ora.

Riducete il prosciutto in dadolata. Tagliate il porro a rondelle sottili. In una casseruola mettete ad appassire la dadolata di prosciutto insieme con il porro preparato e con 2 cucchiaiate d'olio. Tagliate intanto la polpa di manzo a piccoli bocconcini e aggiungeteli al soffritto. Fate rosolare il tutto, a fuoco vivo, per 2-3′ poi unitevi il farro, mezzo litro d'acqua calda e un pizzico di sale. Incoperchiate, riducete la fiamma e cuocete la minestra, a fuoco moderato, per circa 50 minuti, mescolandola di tanto in tanto, per evitare che si attacchi al fondo del tegame. A parte, lessate i ditalini e scolateli ancora molto al dente; trasferiteli, infine, nella minestra di farro quando questo sarà già cotto. Tenete sul fuoco ancora per un paio di minuti, poi assaggiate, al caso aggiustate di sale e completate la minestra con le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, mondate, lavate, sgocciolate e finemente tritate. Servite questa zuppa rustica ben calda: volendo potrete accompagnarla anche con alcune fettine di pane casereccio fresco o abbrustolito. **W.P.**

L'invenzione del vapore arriva in cucina.

VAPOREX 1990. In cucina arriva la cottura a vapore. Il nuovo forno da incasso Vaporex cucina sia come forno tradizionale, sia con l'innovativo sistema a vapore: in teglia per le verdure, d retto per carni o pesci, di fuso per pane, pizze e dolc

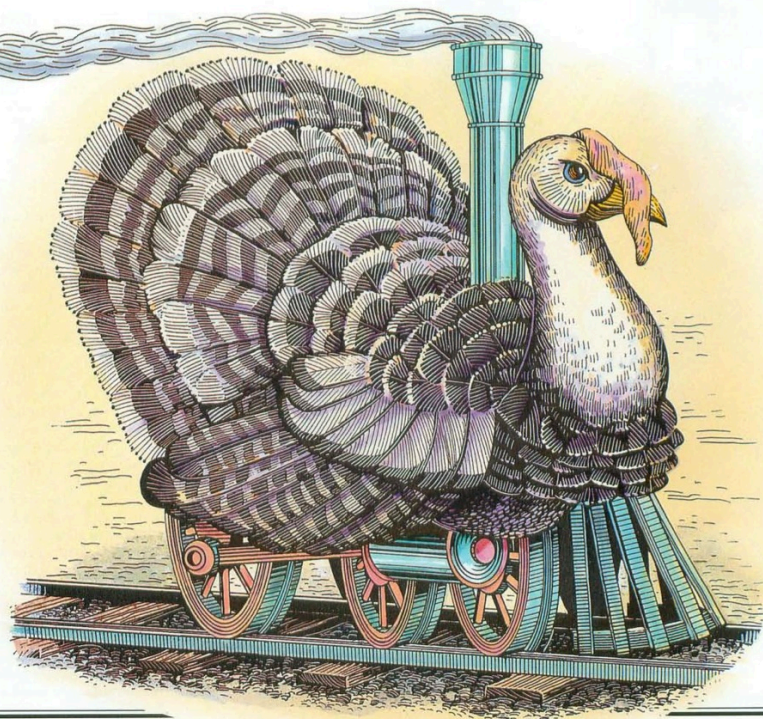
aporex. Il forno che spetta sapori e cori. Un piatto cucina con il vapore di Varex sorprende sempre er delicatezza e rotondità i sapori. La cottura a vare, infatti, conserva perttamente i gusti originadi ogni amento, rispettandone pieno la aturalità dei pori. E al acere del lato, le verure cotte a vapore accomgnano il piacere dell'chio, perché Vaporex esalta anche i colori.

Il nuovo forno da incasso Vaporex.

Vaporex. Il forno che elimina i grassi. Chi ha deciso di eliminare i grassi quali olio e burro dalla propria cucina – per motivi di salute, di linea, o per entrambi – troverà in Vaporex la dieta ideale: tutto il gusto, nessun condimento aggiunto. E una nuova, saporita morbidezza in tutti i piatti di carne e pesce.

Cottura a vapore in teglia.

Vaporex. Il forno che risparmia tempo. Se avete mai preparato un tacchino al forno, sapete bene che questo piatto richiede almeno quattro ore di dedizione. Vaporex riduce i tempi di cottura, di qualsiasi vivanda, dal 30 al 70%: per un tacchino cotto a puntino basterà un'ora e mezza. Se siete dei buongustai, se siete in cerca della dieta ideale, se state per acquistare una cucina componibile, ora sapete qual'è il forno che fa per voi.

Cottura a vapore diffuso.

FATTI CHE SI VEDONO

CANARD

ANTIPASTI

TROTA MARINATA AL PEPE VERDE

(foto a pag. 40, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

3 patate, prelessate e fredde, circa g 650 – 2 trote, circa g 500 – 3 uova sode – sale grosso – zucchero semolato – pepe verde – maionese.

Per la salsa: *maionese – senape – salsa Worcester – prezzemolo tritato – succo di limone.*

Tempo occorrente: circa 30', più 6 ore per la marinatura.

Mescolate in una ciotolina una cucchiaiata di sale con mezza di zucchero e con una di chicchi di pepe verde bene sgocciolati. Eviscerate le trote, privatele della testa, della lisca e ricavate da ognuna i filetti, senza però togliere la pelle. Lavateli, asciugateli con carta bianca da cucina, poi cospargete due dei filetti (la parte interna) con la miscela di sale e zucchero. Ricopriteli con gli altri due filetti, ricomponendo i due pesci. Sistemateli in una pirofila, copriteli con pellicola trasparente e passate in frigorifero a marinare per circa 6 ore. Al momento di preparare il piatto, sbucciate le patate e ricavatene 24 fettine regolari. Passate le uova sode al tritatutto elettrico. Raccoglietele in una ciotolina e mescolatevi una cucchiaiata di maionese. Suddividete questo composto fra le 24 fettine di patata. Togliete i filetti di trota dalla marinata, ripuliteli dalla stessa e tagliateli come se doveste tagliare il salmone. Appoggiate su ogni fetta di patata una fettina di pesce. Preparate una salsa mescolando 4 cucchiaiate di maionese con 2 di senape, il succo filtrato di mezzo limone e prezzemolo tritato. Insaporite con uno spruzzo di salsa Worcester, amalgamate e salsate i 24 bocconcini di patata e trota. Trasferiteli su un piatto da portata e serviteli subito.

Favorita
Val d'Arbia
Est! Est!! Est!!! di Montefiascone

MATTONELLA CON SALSA RAVIGOTE

2 tempi

(foto a pag. 40, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone

Per la mattonella: *2 piedini di vitello – mezza lingua di vitello – cipolla – alloro – pepe in grani – sale.*

Per la salsa: *olio d'oliva g 120 – uno scalogno – capperi – prezzemolo – erba cipollina – aceto – sale – pepe.*

Per guarnire: *radicchio rosso.*

Tempo occorrente: circa 30', più la prelessatura delle carni e il raffreddamento in frigo.

Questa ricetta va eseguita preferibilmente in 2 tempi perché il tempo necessario per prelessare le carni è piuttosto lungo. Preparate i piedini eliminando, se necessario, eventuali peli. Lavateli bene e metteteli a cuocere in acqua inizialmente fredda, aromatizzata con una cipolla, 2 foglie di alloro, qualche grano di pepe nero e una manciatina di sale. Dal bollore, calcolate 3 ore e 30' di cottura. A parte, lessate anche la lingua, con gli stessi odori, ma solo per un'ora e 30'. Lasciate intiepidire gli uni e l'altra. Disossate i piedini e spellate la lingua. Tagliate i piedini a metà e la lingua a fette. Disponeteli in uno stampo a cassetta della capacità di circa l 2, alternando i due tipi di carne. Appoggiate sul tutto un peso e ponete in frigo, a raffreddare e solidificare per non meno di 6 ore. Al momento di servire, preparate la salsa: mettete nel vaso del frullatore l'olio, 4 cucchiaiate di aceto, lo scalogno, una cucchiaiata di capperi lavati e sgocciolati, un ciuffetto di prezzemolo, uno di cipollina, sale e pepe. Frullate il tutto per 2 o 3 minuti, finché avrete ottenuto una salsina perfettamente omogenea. Servite la mattonella, affettata, accompagnata da radicchio rosso e dalla salsina così preparata.

Cortese Colli Tortonesi
Orvieto
Sauvignon di Puglia

TRANCI DI PANE FARCITO

(foto a pag. 40, sul fondo)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta da pane g 500 – cipolla g 350 – carne trita di manzo g 350 – formaggio Emmental g 200 – olive verdi snocciolate g 70 – alloro – farina bianca – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Tagliate la cipolla, mondata, a sottili fettine e fatela appassire in una cucchiaiata d'olio. Aggiungete anche g 50 di acqua e una foglia di alloro. Salate, incoperchiate, abbassate la fiamma e lasciate stufare per circa 10'. Intanto, a parte, fate rosolare la carne macinata in 3 cucchiaiate d'olio, finché diventerà quasi croccante. Tagliate a listerelle (julienne) il formaggio Emmental. Stendete sulla spianatoia leggermente infarinata la pasta, allo spessore di circa mezzo centimetro. Distribuitevi sopra la carne rosolata, poi le olive, il formaggio, un pizzicone di sale e uno di pepe. Completate con la cipolla stufata e bene asciutta, eliminando l'alloro. Arrotolate la pasta su se stessa, formando un rotolo. Chiudetelo bene alle estremità. Con un coltello, lungo, sottile e ben affilato, ricavate tanti tranci. Dispone-

Un mondo rotondo ripieno di sapori

Sfarfalla soffice la sfoglia, è festa fra i formaggi fortunati: trionfano teneri i tartufi e, tra l'erbette, preziosi e prelibati, i porcini. Grandina generoso il grana grattugiato; spezie e speck sprigionano splendidi sapori. Alibert: la sua soffice sfoglia racchiude ravioli, quadretta quadrotti, tornisce tortelli, approntа nel piatto un mondo rotondo ripieno di sapori.

alibert

Sapore a prima vista

Argomenti

teli sulla placca del forno leggermente oliata e infornateli a 200° per circa 25 minuti. Serviteli tiepidi.

Tocai Italico Colli Euganei
Pomino bianco
Bianco di Gravina

MARGHERITA DI SFOGLIA AL FORMAGGIO

(foto a pag. 42, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

18 vol-au-vent mignon surgelati, pronti – gorgonzola g 170 – mascarpone g 150 – gherigli di noce – prezzemolo – un uovo – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 25'.

Battete l'uovo e, con esso, pennellate i vol-au-vent ancora surgelati. Disponeteli sulla placca del forno e cuoceteli a 200° per 15'. Intanto, mettete in una ciotola il gorgonzola tagliato a pezzetti e il mascarpone, amalgamateli, lavorandoli con un cucchiaio di legno. Insaporite con una cucchiaiata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e uno di pepe. Tritate alcuni gherigli di noce e amalgamateli ai formaggi. Mettete il composto in una tasca da pasticcere munita di bocchetta liscia e riempite con il composto i vol-au-vent ormai cotti e tiepidi. Guarnitene la superficie con altri mezzi gherigli di noce e serviteli, dopo averli disposti su un piatto da portata in modo da formare il disegno di una margherita.

Pinot bianco di Lison
Elba bianco
Libecchio bianco

Il parere della signora Olga: i vol-au-vent vanno sempre serviti piuttosto caldi, perciò, nel caso in cui non li doveste servire subito, fateli intiepidire in forno per un paio di minuti prima di portarli in tavola.

ROMBI DI MAIS AL MERLUZZO

(foto a pag. 43, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

filetti di merluzzo fresco g 600 – latte g 150 – farina di mais g 120 – vino bianco secco g 100 – cipolla g 80 – aglio – 3 tuorli – pasta d'acciughe – prezzemolo – farina bianca – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 1 ora e 15'.

Portate a bollore, in una casseruola, mezzo litro d'acqua. Salatela, poi versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando. Cuocete la polenta così avviata, mescolandola spesso, per 40'. Mondate intanto la cipolla e fatela appassire in un tegame con una cucchiaiata d'olio. Insaporitela con un cucchiaino di pasta d'acciughe, poi unite i filetti di merluzzo tagliati a bocconcini. Irrorate con il vino e fatelo evaporare, quindi unite il latte, sale e pepe. Incoperchiate e cuocete il pesce, a calore moderato, per circa 20'. Preparate un trito con lo spicchio d'aglio, sbucciato e privato dell'eventuale germoglio e con le fogholine di un mazzetto di prezzemolo. Unite questo trito al pesce a fine cottura. Versate il merluzzo nella polenta ormai cotta, mescolando tutto molto bene. Incorporatevi anche i tuorli, uno alla volta. Allargate il composto ottenuto su un vassoio unto d'olio, livellandolo allo spessore di circa cm 1. Lasciate raffreddare, poi tagliate il composto a rombi. Passateli nella farina, eliminando l'eccedenza, e friggeteli in abbondante olio ben caldo, servendoli subito.

Pagadebit di Romagna
Torgiano bianco
Gaio di Torre Gaia frizzante

Il parere della signora Olga: potete preparare questo piatto anche oggi per domani. In questo caso, prima di servirli passerete i "rombi" nel forno già scaldato a 250°. Saranno sufficienti circa 4 minuti.

CESTINI CROCCANTI AL MAIALE

(foto a pag. 43, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per i "cestini": *farina bianca g 150 – 2 uova – latte g 150 – olio di semi g 60 – sale.*

Per il ripieno: *polpa di spalla di maiale g 200 – fegatini di pollo g 100 – Emmental g 80 – panna liquida g 60 – pancarré – latte – trito aromatico (aglio, prezzemolo, salvia) – sale – pepe.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Per i cestini, mescolate in una ciotola la farina con un pizzico di sale e con le uova. Diluite con il latte freddo, versato a filo, e con l'olio di semi. Distribuite questo composto fra 6 stampini da crème caramel, riempiendoli per due terzi. Sistemate gli stampini su una placca del forno e passate nello stesso, già scaldato a 200°, per 20'. Mentre cuociono, preparate il ripieno: tritate al macinacarne, usando la rotellina più fine (o, se preferite, usate il tritatutto elettrico) la carne di maiale insieme con i fegatini, mondati da pellicine e da eventuali tracce di fiele. Unitevi anche uno spicchio d'aglio, sbucciato e privato dell'eventuale germoglio, salvia, prezzemolo e una fetta e mezza di pancarré, bagnato nel latte e ben strizzato. Unite infine la panna liquida, sale e pepe. Togliete dal forno gli stampini e svuotateli. Ai "funghetti" di pasta che vi si presenteranno, togliete circa cm 3 di base e svuotate un po' del "cappello", ricavando, appunto, 6 cestini. Riempiteli con il ripieno preparato e cospargeteli con il formaggio Emmental tagliato a filetti. Appoggiate di nuovo i cestini sulla placca e ripassateli nel forno a 200° per altri 20'. Serviteli caldi.

St. Maddalena
Parrina rosso
Colli Martani rosso

INVOLTINI DORATI ALLA TREVISANA

(foto a pag. 42, sul fondo)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per le crespelle: *farina bianca g 150 – un uovo – olio d'oliva – sale.*

Per il ripieno: *radicchio di Treviso g 250 – fontina valdostana – olio d'oliva – sale – paprika.*

Tempo occorrente: circa 40'.

Preparate le crespelle: stemperate la farina con g 300 di acqua fredda. Unite 3 cucchiaiate d'olio, un uovo intero e un pizzico di sale. Ottenuto un composto omogeneo e filante, versatene un mestolino nella padella nera o in una padella antiaderente ben scaldata, smuovendola in modo che ne ricopra tutto il fondo. Cuocete la crespella su un lato, rigiratela con un spatolina e cuocetela dall'altro. Ripetete l'operazione per 8 volte. Impilate una sull'altra le crespelle ottenute. Per il ripieno, mondate, lavate e sgocciolate la trevisana, poi tagliatela a striscioline. Scaldate in una padella 2 cucchiaiate d'olio e fatevi saltare il radicchio che dovrà solo appassire, senza però emettere la propria acqua di vegetazione. Distribuitelo allora fra le 8 crespelle. Salatele, cospargete con un po' di paprika e con striscioline di fontina. Chiudete le crespelle a cannello e friggetele in olio ben caldo. Man mano che saranno pronte, appoggiatele a sgocciolare su carta assorbente. Servitele ben calde, posate, per un effetto più decorativo, su un letto d'insalatina riccia.

Verdiso
Grattamacco bianco
Corvo bianco

PRIMI PIATTI

RISOTTO VEGETARIANO
(foto a pag. 47, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

riso g 360 – zucchine g 180 – carote g 150 – vino bianco secco g 150 – parmigiano grattugiato g 60 – cipolla, mondata g 60 – burro g 40 – un cespo d'indivia belga – brodo (anche di dado) l 1,2 – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Sfogliate, mondate e lavate l'indivia. Sgocciolatela e tagliatela a listerelle. Spuntate le zucchine e le carote; raschiate le seconde poi riducete entrambe le verdure in dadolata. Tritate la cipolla e ponetela ad appassire in 2 cucchiaiate d'olio, quindi unite le verdure e salate leggermente. Quando il tutto sarà appassito, aggiungete il riso, alzate la fiamma e fatelo tostare. Irroratelo quindi con il vino e, dopo che questo sarà evaporato, riducete la fiamma e proseguite la cottura del risotto, mescolandolo spesso e aggiungendo, via via, il brodo caldo. Spegnete quando il riso sarà leggermente al dente e ancora all'onda e mantecatelo con il burro e il parmigiano. Incoperchiate e lasciate riposare per un paio di minuti, prima di servire il risotto in un piatto adeguato.

Tocai di S. Martino
Verduzzo friulano
Favonio bianco

PASTICCIO DI PASTA AI QUATTRO FORMAGGI
(foto a pag. 47, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta corta, tipo "penne" g 480 – fontina g 70 – Emmental g 70 – gorgonzola g 60 – parmigiano g 40 – sale.

Per la besciamella: *latte g 500 – farina g 40 – burro g 40 – noce moscata – sale.*

Tempo occorrente: circa 40'.

Mettete sul fuoco una capace casseruola con abbondante acqua che salerete al bollore e che vi servirà per lessare la pasta. Tagliate in dadolata l'Emmental, il gorgonzola e la fontina, quindi raccoglietei i dadini in una ciotola. Preparate la besciamella: impastate la farina con il burro, quindi portate il roux sul fuoco e stemperatelo con il latte caldo, fatto scendere a filo. Sempre mescolando per evitare il formarsi di grumi, lasciate sobbollire la besciamella per circa 5' poi salatela e insaporitela con una grattatina di noce moscata. Scolate le penne al dente e versatele nella ciotola dei formaggi; irroratele con la besciamella calda, conditele anche con il parmigiano e mescolate bene. Trasferite quindi la pasta con tutto il suo condimento in una pirofila che possa andare anche in tavola e passatela nel forno già a 250° per circa 10'. Servite il pasticcio tiepido, nella teglia di cottura.

Grignolino d'Asti
San Colombano vivace
Parrina rosso

TAGLIATELLE AGLI SPINACI
(foto a pag. 47, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per le tagliatelle: *farina bianca g 300 – 3 uova – olio d'oliva – sale.*

Per il condimento: *spinaci freschi g 600 – panna liquida g 200 – burro g 60 – 2 scalogni – sale – pepe nero in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate le tagliatelle: versate la farina sulla spianatoia, facendo la fontana. Al centro sgusciate le uova e aggiungete un pizzico di sale e una cucchiaiata d'olio. Impastate iniziando con la forchetta, poi proseguite la lavorazione con le mani, fino ad ottenere un impasto sodo ma elastico che farà le bolle. Avvolgetelo in un tovagliolo e lasciatelo riposare, al fresco, per circa 30'. Intanto mondate gli spinaci, scartando le foglie guaste o avvizzite, quindi lavateli in più acque per eliminare ogni residuo terroso. Gettate gli spinaci in una pentola d'acqua bollente e toglieteli dopo un minuto (devono risultare sbollentati e non lessati), quindi tagliateli a striscioline. Con l'apposita macchinetta tirate la pasta in strisce sottili che lascerete leggermente asciugare prima di passarle nell'apposito rullo ricavandone delle tagliatelle. Lessate la pasta in abbondante acqua, già salata a bollore e, intanto, affettate a velo gli scalogni e fateli rosolare, a fuoco vivo nel burro, quindi unite anche gli spinaci. Salate, aggiungete la panna e, subito dopo la pasta, cotta al dente. Fatela saltare nel sugo perché si insaporisca bene poi completatela con una generosa macinata di pepe fresco e servitela subito, sistemata in un piatto da portata adeguato.

Cortese Oltrepò Pavese
Bianco Vergine Valdichiana
Velletri bianco

GNOCCHETTI DI SEMOLINO PASTICCIATI AL ROQUEFORT
(foto a pag. 49, in 2° piano e in copertina)

Ingredienti: dose per 8 persone

latte l 1,5 – semolino g 370 – formaggio Roquefort g 200 – burro g 45 più un poco per la pirofila e per gratinare – parmigiano grattugiato – 5 tuorli – olio d'oliva – sale.

Per la besciamella: *latte g 500 – farina bianca g 35 – burro g 35 – sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate gli gnocchetti: mettete il latte in una casseruola, aggiungetevi il burro e portate a bollore. Versatevi quindi a pioggia il semolino, mescolando energicamente con un cucchiaio di legno per evitare il formarsi di grumi. Salate la

Vuoi un marito puntuale all'ora di cena?

Da oggi l'ora di pranzo diventa un grande momento: con I Grandi Gusti Arena, tante originali specialità che danno a ogni giorno un sapore diverso. Nutrienti e appetitosi, i secondi Arena sono i primi in qualità e in varietà. Le Supreme, le Pepite, le Crocchelle, le Coscette Dorate, e i Cordon Bleu: puoi sceglierne uno diverso ogni giorno, quello che non cambia mai è il tuo successo a tavola.

Arena

Sempre un po' di più Arena ti dà.

"polentina" così ottenuta e fatela cuocere a fuoco moderato, rigirandola spesso, per circa 10′ poi toglietela dal fuoco e incorporatevi i tuorli, uno alla volta, non aggiungendo il successivo se il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. Versate quindi l'impasto su un largo tagliere o, ancor meglio, su un piano di marmo leggermente unto d'olio; allargatelo, livellandolo a circa cm 2 di spessore: per livellare la polentina bollente servitevi di un largo coltello o di un matterello, anch'esso unto d'olio. Lasciate raffreddare. Intanto preparate la besciamella: in una casseruola, impastate la farina con il burro e stemperate il roux con il latte caldo, versandolo a filo, per impedire il formarsi di grumi. Salate e lasciate bollire la besciamella, a fuoco moderato, per circa 5′, quindi spegnete. Riducete il Roquefort in dadolata. Imburrate una pirofila e versatevi sul fondo un mestolino di besciamella. Con un tagliapasta rotondo, di cm 6 di diametro, ritagliate la polentina di semolino, ricavandone dei dischi (gnocchetti). Nella pirofila preparata fate uno strato con i ritagli della polentina e irroratelo con un poco di besciamella e parte del Roquefort; sistematevi sopra gli gnocchetti, disponendoli leggermente accavallati. Cospargeteli con la besciamella e con il Roquefort rimasti e con una cucchiaiata di parmigiano. Infiocchettate con un poco di burro, quindi passate la pirofila nel forno già a 250° solo per il tempo necessario a gratinare la preparazione. Servitela calda ma non bollente.

Terlano Sauvignon
Chardonnay di Miralduolo
Ischia bianco

VELLUTATA DI CAVOLFIORE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

brodo (anche di dado) l 1 – latte l 0,5 – cavolfiore, mondato g 400 – polpa di vitello g 300 – porro g 150 – crema di riso g 120 – cipolla, mondata g 60 – burro g 20 – alloro – prezzemolo – olio d'oliva – sale.

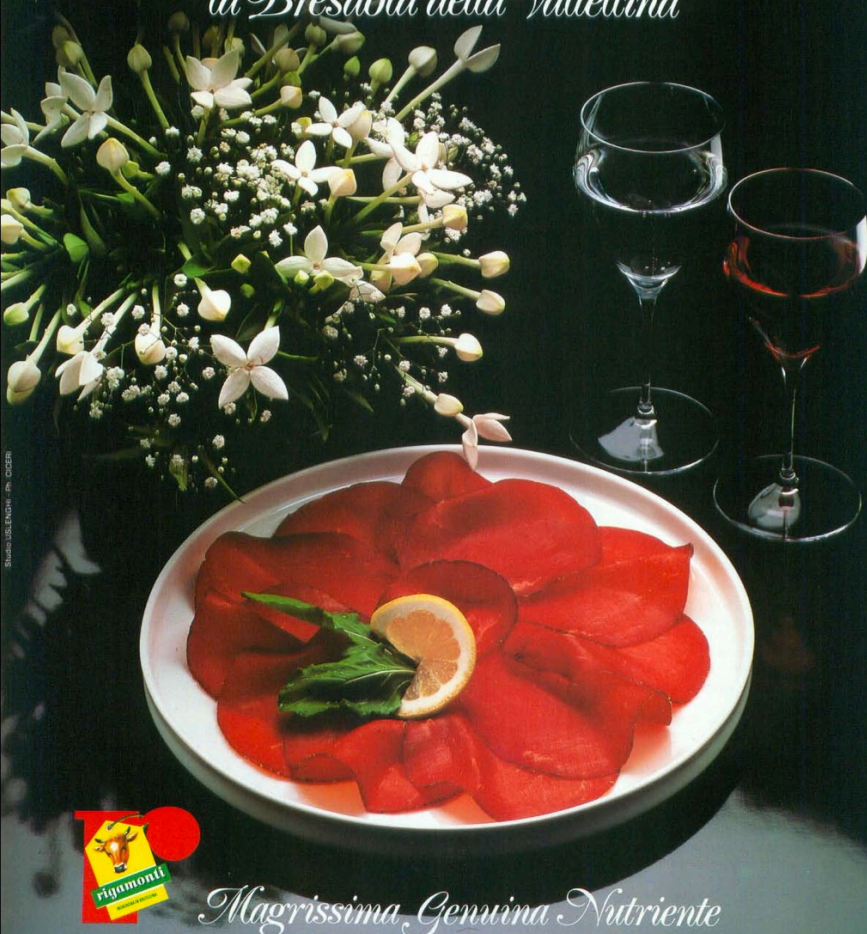
Tempo occorrente: circa un'ora e 10′.

Dividete il cavolfiore a "cimette" e tagliate queste a spicchi. Affettate a velo la cipolla e ponetela ad appassire in una cucchiaiata d'olio. Aggiungete gli spicchi di cavolfiore e dopo che si saranno leggermente rosolati, irrorateli con mezzo litro di brodo. Salate, incoperchiate e cuocete la verdura, a fuoco moderato, per circa 20 minuti. Intanto riducete la carne in piccolissima dadolata. Mondate e spuntate il porro, lavatelo, tagliatene la parte bianca a rondelle

Rigamonti

la Bresaola della Valtellina

Studio USLENGHI - Ph. CICERI

rigamonti

Magrissima Genuina Nutriente

e fatelo appassire nel burro. Aggiungete la dadolata di carne e lasciatela rosolare senza però farle prendere colore, quindi irroratela con il brodo rimasto. Insaporite la preparazione con una foglia d'alloro, con un pizzico di sale e lasciatela bollire, a fuoco moderato, per circa 20'. Stemperate intanto la crema di riso con il latte freddo e aggiungete il composto nella casseruola del cavolfiore; fate bollire il tutto ancora per 10' e, infine, unite anche il brodo in cui è stata cotta la carne, dopo averlo filtrato in modo da tenere da parte, in caldo, i dadini di vitello. Passate al frullatore la minestra così ottenuta dopo aver eliminato l'alloro e distribuitela tra 6 piatti fondi da porzione. Cospargete ogni vellutata con un sesto dei dadolini di carne che avete tenuto da parte, ben caldi. Guarnite anche con un pizzico di prezzemolo finemente tritato e portate immediatamente in tavola.

Gewürztraminer Alto Adige
Malvasia secca dei Colli Piacentini
Zagarolo bianco

CONSOMMÉ CON CRESPELLE DI CECI

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per le crespelle: *farina di ceci g 100 – farina bianca g 100 – olio d'oliva g 60 – 3 uova – prezzemolo – noce moscata – sale.*

Per farcire le crespelle: *spinaci freschi g 600 – pecorino fresco g 300 – burro g 40 – scalogno – sale.*

Per accompagnare: *consommé, circa l 2.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Preparate le crespelle: setacciate la farina di ceci insieme con quella bianca, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Incorporatevi le uova e incominciate a diluire l'impasto, sempre mescolando, aggiungendo circa g 200 d'acqua fredda, che farete scendere a filo per evitare il formarsi di grumi. Quando avrete ottenuto una pastella omogenea, completatela unendo l'olio, un pizzico di sale, una grattatina di noce moscata e mezza cucchiaiata di prezzemolo tritato. Riscaldate una padella antiaderente e, senza ungerla, versatevi un mestolo di composto che farete allargare sul fondo del recipiente, ottenendo in tal modo una sottile crespella. Giratela anche dall'altro lato poi capovolgetela in un piatto e ripetete l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto (dovrete ottenere almeno 8 crespelle). Mondate gli spinaci, lavateli in più acque, poi lessateli in acqua bollente, tenendoveli per 3' esatti, dall'inizio dell'ebollizione; scolateli e strizzateli leggermente. Mondate e affettate a velo uno scalogno e ponetelo a rosolare nel burro, quindi saltatevi gli spinaci, grossolanamente tritati; salate la verdura e spegnete. Tagliate il pecorino a scaglie. Ponete a riscaldare il consommé. Distribuite gli spinaci e il pecorino tra le crespelle e chiudetele, piegandole a fagottino. Sistemate gli 8 fagottini in altrettante "scodelline" e irrorateli con il consommé bollente. Servite subito.

Franciacorta bianco
Pinot grigio di Monte S. Pietro
Bianco del Molise

PESCI

FILETTI DI PERSICO ALLA LIONESE

(foto a pag. 53, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

6 filetti di persico, circa g 750 – cipolle g 350 – panna liquida g 300 – burro – pancarré – paprika – prezzemolo – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Affettate sottilmente le cipolle opportunamente mondate. Fate sciogliere in una padella g 30 di burro e unitevi le cipolle. Irrorate con g 70 di acqua calda, fate prendere il bollore, coprite e cuocetele finché saranno quasi sfatte. Unitevi allora la panna, un cucchiaino di paprika, sale e pepe. Fate restringere leggermente il sugo e infine unitevi una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Sistemate intanto i filetti di pesce persico su un piatto da forno che possa andare in tavola, convenientemente imburrato. Versate sul pesce la salsa preparata e una fetta di pancarré tritata. Infiocchettate con altro burro e passate nel forno già scaldato a 250° per 20'. Appoggiate il piatto su un vassoio e servite caldo ma non bollente.

Pinot bianco Alto Adige
Amorosa bianco
Grottarossa dei Colli Nesseni

TRANCI DI CARPA IN SALSA RUSTICA

(foto a pag. 53, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

una carpa a specchio circa kg 1 – cipolla g 30 – 4 filetti d'acciuga – latte – aceto – olio d'oliva – vino bianco secco – senape – prezzemolo – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 40', più una notte per la marinata.

Eviscerate la carpa dopo averla aperta con un taglio che vada dalla cavità anale alle branchie. Eliminate la testa e le poche squame che questo particolare tipo di pesce ha sul dorso, ma non toglietele la pelle, quindi ricavatene i due filetti. Sciacquateli, asciugateli, poi metteteli in un piatto profondo, ben distesi, e ricopriteli completamente con del latte freddo. Sigillate bene il piatto con pellicola trasparente e lasciate il tutto a marinare in frigorifero per una notte. Al momento di preparare il pesce, togliete i filetti dal latte, sgocciolateli accuratamente e asciugateli, poi tagliateli in due. Tritate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in una padella con 3 cucchiaiate d'olio. Unitevi i tranci di pesce, fateli colorire e insaporire sui due lati, salateli e pepateli. Riducete a pezzettini i filetti di acciuga e uniteli al pesce in cottura. Irrorate con mezzo bicchiere di vino, 4 cucchiaiate di aceto e stemperate nel fondo di cottura mezzo cucchiaino di senape. Fate prendere il bollore e lasciate ridurre il sugo a fiamma vivace per mezzo minuto. Quando il sugo si sarà un po' asciugato, unite mezzo bicchiere d'acqua e lasciate ancora cuocere e ridurre il fondo di cottura. Tritate intanto finemente le foglioline di un mazzetto di prezzemolo. Ponete i filetti di pesce in un piatto da portata, irrorateli con la loro salsina, cospargeteli con del prezzemolo tritato e serviteli subito, ben caldi.

Riesling Renano di Aquileia
Colli Perugini bianco
Donnafugata bianco

TROTE AROMATICHE

(foto a pag. 53, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

2 trote, circa g 500 – pancetta tesa, a fettine g 100 – 2 fette di pancarré – prezzemolo – maggiorana – limone – vino bianco secco – olio d'oliva – salsa Worcester – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Eviscerate le trote aprendole con un taglio dalla cavità anale alle branchie, poi lavatele bene e asciugatele tamponandole con carta bianca da cucina. Apritele a libro. Preparate un trito aromatico con prezzemolo e foglie di maggiorana. Salate e pepate i pesci, ricoprite la parte interna con una dose abbondante di trito d'erbe mescolato con il pancarré passato al tritatutto elettrico. Ricomponete i pesci e avvolgeteli, a uno a uno, nelle fette di pancetta, lasciando però scoperte testa e coda. Scaldate in una padella 2 cucchiaiate d'olio e rosolatevi le trote rigirandole sui due lati. Irroratele con mezzo bicchiere di vino e con il succo filtrato del limone. Cuocete per circa 10 minuti, rigirando i pesci una sola volta. Completate con uno spruzzo di salsa Worcester e con del prezzemolo tritato, quindi portate in tavola.

Vermentino ligure
Bianco di Pitigliano
Regaleali bianco

FILETTI DI MERLUZZO ALLE MANDORLE

(foto a pag. 55, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

filetti di merluzzo g 700 – mandorle pelate g 50 – pinoli g 25 – 6 fette di pancarré – parmigiano – prezzemolo – farina bianca – 2 uova – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Passate al tritatutto elettrico il pancarré e macinatelo finemente con le mandorle e i pinoli. Raccogliete il ricavato in un largo piatto e unitevi una cucchiaiata di parmigiano grattugiato e una di prezzemolo tritato. A parte, battete le uova, come se doveste fare la frittata, con un pizzico di sale. Passate i filetti di pesce nella farina, scuoteteli per eliminare quella in eccesso, quindi passateli nel-

yomoinforma
a cura del servizio consumatori

Nuovo. Specialità freschissima da tavola con fermenti lattici vivi e basilico ligure. L'erba aromatica per eccellenza ad alto contenuto di fibre e sali minerali: profumatissima. Tante proteine, poche calorie; per un secondo leggero, un'idea ricercata. Assolutamente genuino: niente conservanti, niente aromatizzanti, niente additivi. Facile il sapore giusto: c'è BelGioioso.

Per saperne di più su YOMO e i suoi prodotti, potete scrivere a YOMO Servizio Consumatori - Casella Postale 13251 - 20141 Milano.

l'uovo battuto e infine nel trito preparato, premendoveli leggermente perché se ne rivestano perfettamente in modo uniforme. Scaldate nella padella dei fritti abbondante olio e friggetevi i filetti così preparati finché saranno perfettamente dorati sui due lati. Toglieteli dall'olio con una paletta forata, sgocciolateli bene e passateli su carta bianca da cucina per assorbire l'olio in eccesso, tenendoli contemporaneamente in caldo sull'imboccatura del forno acceso. Portateli in tavola immediatamente, caldi e croccanti.

Gambellara
Candia dei Colli Apuani
Pinot bianco di Puglia

PESCE STUFATO CON PATATE E CIPOLLE

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

6 tranci di nasello, circa g 500 – cozze da sgusciare g 500 – vongole da sgusciare g 400 – una piccola piovra g 400 – patate g 400 – gamberetti interi g 150 – cipolla g 120 – 12 fasolari da sgusciare – alloro – aglio – origano – prezzemolo – olio d'oliva – vino bianco secco – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Sciacquate la piovra e mettetela a lessare in acqua inizialmente fredda per 40'. Intanto, tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con 4 cucchiaiate d'olio e una foglia d'alloro. Bagnate con mezzo bicchiere di vino, lasciatelo parzialmente evaporare, quindi unite g 300 di acqua calda, un pizzico di origano e le patate, sbucciate, lavate e tagliate a rondelle. Incoperchiate e cuocete a calore moderato per 10'. Intanto, preparate le cozze, i fasolari e le vongole: raschiate le prime e fate spurgare dalla sabbia, in più acque, gli altri. Fateli aprire in tre diverse padelle nelle quali avrete messo a scaldare 2 cucchiaiate d'olio e uno spicchio d'aglio. Filtrate il liquido che emetteranno nell'aprirsi e versatelo nella pentola con le patate in cottura. Sciacquate i tranci di nasello e unite anch'essi alle patate. Tagliate a tocchetti anche la piovra, ormai giunta a cottura, e unitela al resto. Aggiungete i gamberetti, sciacquati ma interi e infine i tre tipi di frutti di mare, sgusciati (lasciate qualche cozza in mezzo guscio per decorazione). Salate e pepate. Fate riprendere il bollore, incoperchiate e cuocete per altri 20'. Servite la zuppa ben calda, dopo averla cosparsa con prezzemolo tritato.

Pigato di Albenga
Libaio bianco
Grecanico di Sicilia

VERDURE

PICCOLE VERZE FARCITE

(foto a pag. 57, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 piccole verze g 800 – polpa di vitello g 350 – passata di pomodoro g 300 – salsiccia del tipo a metro g 80 – cipolla g 70 – parmigiano grattugiato g 40 – uovo – pancarré ammollato nel latte – noce moscata – prezzemolo – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Mondate le verze, eliminando eventuali foglie esterne ammaccate o guaste, quindi sbollentatele per 6'; scolatele, rinfrescatele e passatele a sgocciolare su un canovaccio pulitissimo o su un doppio foglio di carta bianca da cucina. Mondate intanto g 30 di cipolla. Affettatela a velo e ponetela ad appassire in una cucchiaiata d'olio. Unite la polpa di vitello a pezzetti e la salsiccia, tagliata a rocchi. Fate rosolare il tutto a fuoco vivo per 4' poi spegnete e lasciate raffreddare. Passate quindi le carni al tritacarne, insieme con 2 fette di pancarré strizzate, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Aggiungete un uovo, una grattatina di noce moscata, un pizzico di sale e di pepe e il parmigiano. Amalgamate il composto e distribuitelo tra le 4 verze che allargherete al centro, facendo attenzione di non romperle. Ricomponetele nella loro forma primitiva e sistematele in una casseruola che le contenga giustamente. Cospargetele con la restante cipolla, anch'essa tritata e con la passata di pomodoro. Irrorate con un filino d'olio e con un mestolo di brodo caldo poi incoperchiate e lasciate stufare le verze, a fuoco moderato, per circa 30 minuti. Al termine della cottura aggiustate la preparazione di sale e di pepe e cospargetela con prezzemolo tritato, servendola calda ma non bollente: può sostituire un piatto di carne.

Bonarda Oltrepò Pavese
Lambrusco Reggiano
Gragnano rosso frizzante

SAUTE DI VERDURE AL CURRY

(foto a pag. 57, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

carote g 350 – patate g 300 – cavolfiore g 300 – cipolle g 250 – panna liquida g 50 – curry – olio d'oliva – sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette. Lavate quest'ultime e fatele lessare, scolandole al dente. Spuntate e raschiate le carote, tagliatele a tocchetti e lessate anch'esse, ma separatamente. Pelate le patate e riducetele a spicchi. Mondate e tagliate a spicchi anche le cipolle. Lessate queste 2 verdure, eventualmente insieme. Fate riscaldare in una padella 3 cucchiaiate d'olio e unitevi le 4 verdure. Saltatele nel condimento, a fuoco vivo, per farle rosolare poi insaporitele con un pizzicone di curry e con il sale necessario. Infine aggiungete la panna e, quando sarà leggermente addensata, spegnete e servite.

Pinot grigio del Trentino
Collio Tocai Friulano
Ravello bianco

Il parere della signora Olga: questa ricetta può essere sfruttata per presentare in tavola, in maniera appetitosa e insolita, delle verdure prelessate, anche avanzate oppure cotte appositamente uno o due giorni prima. Potete utilizzare allo stesso modo anche fagiolini, zucchine od altro.

CAVOLO ROSSO STUFATO

(foto a pag. 57, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolo rosso g 900 – brodo (anche di dado) g 250 – pancetta affumicata g 200 – cipolla g 60 – burro g 50 – alloro – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 45'.

Sfogliate il cavolo rosso, scartando eventuali foglie ammaccate e tagliate le altre a striscioline; lavatele e sgocciolatele. Mondate e affettate a velo la cipolla e riducete la pancetta in dadolata. In una casseruola ponete a rosolare la cipolla insieme con la pancetta e con il burro, aromatizzando il soffritto con una foglia d'alloro. Unite quindi le striscioline di cavolo, fatele insaporire per 2' a fuoco vivo, poi aggiungete il brodo. Salate, pepate, riducete la fiamma, incoperchiate e lasciate stufare la verdura per circa 30', aggiungendo eventualmente altro brodo, se il liquido di cottura dovesse asciugarsi troppo. Servite il tutto ben caldo.

Ribolla gialla
Bianco d'Arquata
Locorotondo bianco

Il parere della signora Olga: il cavolo cappuccio, come pure la verza, facilmente si attaccano al fondo del tegame. Durante la cottura, perciò, smuovete spesso il recipiente e controllate il liquido. Il cavolo rosso, preparato secondo la ricetta suggerita, si accompagna bene a un piatto di salsicce con polenta o (siamo nella stagione giusta!) ad una preparazione di cacciagione.

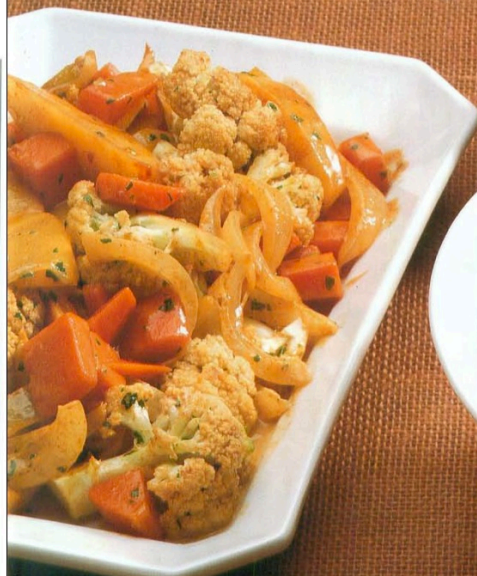
FINOCCHI AL VERDE

(foto a pag. 59, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

finocchi g 850 – panna liquida g 200 – spinaci lessati e strizzati g 50 – pancetta affumicata g 50 – burro g 20 – aglio – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

arke

Solo i Migliori diventano Select

SELECT
fagioli borlotti
SELECT
i buoni legumi

Solo i legumi di prima qualità diventano i BUONI LEGUMI SELECT. Attraverso un'opera di attenta selezione che inizia già sul raccolto, Select porta sulla vostra tavola Fagioli, Ceci, Lenticchie, Fave e Piselli, uno ad uno scelti per meritarsi un posto importante nella vostra cucina, per essere primi, secondi e contorni. I BUONI LEGUMI SELECT, con tutta la loro ricchezza in proteine, vitamine, minerali e fibre, sono ciò che la natura offre per nutrirsi in modo equilibrato e corretto. I BUONI LEGUMI SELECT sono il gusto dei sapori veri, il piacere dei profumi sinceri.

SELECT
I BUONI LEGUMI

Mondate i finocchi, tagliateli a spicchi e lessateli in acqua bollente, salata, scolandoli al dente. Appoggiateli a sgocciolare su un tagliere coperto con un doppio foglio di carta bianca da cucina, assorbente. Fate sciogliere in un tegame il burro e aromatizzatelo con uno spicchio d'aglio, sbucciato e lievemente schiacciato. Unitevi gli spicchi di finocchio, rigirateli delicatamente perché si insaporiscano, poi salateli e pepateli cuocendoli a calore medio per 3'. Toglieteli e teneteli da parte, in caldo. Rimettete sul fornello il tegame di cottura e, nello stesso fondo, insaporite gli spinaci. Irrorate con la panna, mescolate, salate e pepate. Lasciate addensare lievemente, poi versate tutto nel frullatore e azionatelo finché avrete ottenuto una salsa verde, densa e perfettamente omogenea. Disponete gli spicchi di finocchio a raggiera in un piatto da portata rotondo, salsateli con quanto preparato e serviteli, ben caldi; volendo insaporite con una generosa macinata di pepe.

Lumassina
Colli del Trasimeno bianco
Forastera bianco

CAVOLFIORE GRATINATO CON FONDUTA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

un cavolfiore, circa kg 1 – latte g 220 – fontina valdostana g 150 – 2 tuorli – farina bianca – burro – sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Mondate il cavolfiore, eliminando le eventuali foglie e parte del torsolo. Dividetelo in cimette quindi lessatele in abbondante acqua bollente, salata. Scolatele bene, quando sono ancora un po' al dente. Imburrate una pirofila e disponetevi le cimette in un unico strato. Preparate la fonduta: tagliate il formaggio a dadini e mettetelo in una casseruolina, coprendolo con il latte. Con un po' di quest'ultimo, stemperate una cucchiaiata di farina e unitela al formaggio. Portate sul fuoco, mescolando. Non appena tutto il formaggio si sarà sciolto, togliete la casseruola dal fuoco e, sempre mescolando unitevi i due tuorli d'uovo, uno alla volta e non unendo il secondo finché il primo non sarà stato del tutto amalgamato. Salate, poi versate la fonduta sul cavolfiore. Passate nel forno già scaldato a 250° solo il tempo necessario per una leggera gratinatura, poi portate in tavola, direttamente nel recipiente di cottura.

Blanc De Morgex
Verdicchio di Montanello
Ostuni bianco

RICETTA FILMATA

PASTICCIO DI VERDURE ALLO SBRINZ

1

2

3

4

5

6

Ingredienti: dose per 8 persone
finocchi kg 1 – foglie di verza g 600 – zucchine g 500 – rape g 500 – formaggio sbrinz g 300 – aglio – olio d'oliva – sale – burro per la teglia.
Per la besciamella: *latte l 1 – burro g 85 – farina bianca g 85 – noce moscata – sale.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 40'.

1 – Scegliete foglie di verza larghe e intere e fatele sbollentare per 2', quindi raffreddatele e stendetele ad asciugare su un canovaccio pulitissimo

2 – Tagliate le zucchine a rondelle sottili e fatele rosolare, a fuoco vivo, in 3 cucchiaiate d'olio caldo, aromatizzato da uno spicchio d'aglio. Salate la verdura e spegnete

3 – Sbucciate le rape e riducetele a rondelle. Spuntate i finocchi quindi fateli a spicchi. Lessate le due verdure, ma separatamente, scolandole ancora un poco al dente

4 – Preparate la besciamella: impastate accuratamente il burro con la farina e stemperate il "roux" con il latte caldo. Salate la salsa, insaporitela anche con una grattatina di noce moscata e lasciatela sobbollire per circa 5'

5 – Preparate il pasticcio: grattugiate lo sbrinz e appiattite le coste delle foglie di verza con il batticarne. Imburrate un recipiente da forno e rivestitelo con le foglie, facendole debordare. Procedete, quindi, sistemando tutte le verdure a strati, alternandole con sbrinz e besciamella, fino a esaurimento delle medesime, tenendo però da parte un piccolo quantitativo di besciamella e di sbrinz

6 – Coprite il pasticcio ribaltando verso l'interno le foglie di verza debordanti, quindi cospargetelo con la besciamella e con lo sbrinz rimasti. Infornate a 200° per circa 40'

PIATTI DI MEZZO

PETTO D'ANATRA CON VERDURE ALLO YOGURT

(foto a pag. 63, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

un petto d'anatra, circa g 600 – carota g 120 – piselli surgelati g 100 – yogurt al malto g 80 – mais in scatola g 60 – scalogno – timo – limone – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 40', più la marinatura.

Dividete il petto d'anatra in due metà, privandolo di eventuali scarti ma non della pelle. Con il dorso di un cucchiaio schiacciate 5-6 grani di pepe e cospargete, con la polvere ottenuta, i due pezzi di petto dal lato senza pelle. Salate la carne dallo stesso lato e insaporitela anche con qualche rametto fresco di timo e con la scorza di limone (solo la parte gialla), accuratamente lavata e tagliata a filetti sottili. Riunite i due pezzi, accoppiandoli, e lasciateli marinare al fresco per circa 4 ore. Nel frattempo spuntate la carota, raschiatela e tagliatela in minuscola dadolata che raccoglierete in una casseruola. Aggiungete anche i piselli ancora surgelati e il mais, sgocciolato dal liquido di conservazione. Coprite le verdure d'acqua fresca e fatele lessare a fuoco moderato. Scolatele ancora al dente e tenetele da parte. Al momento di preparare il petto d'anatra, passate i due pezzi sulla griglia ben calda, tenendoveli circa 4 minuti per parte, poi trasferiteli in una pirofila e cuoceteli nel forno già a 200° per circa 12 minuti. Intanto mondate uno scalogno, affettatelo e ponetelo ad appassire in una cucchiaiata d'olio. Unite le verdure e fatele insaporire, a fuoco vivo, per circa 2 minuti; salatele, riducete la fiamma e aggiungete lo yogurt che dovrà riscaldarsi, senza però bollire. Spegnete e tenete la salsa in caldo. Sfornate i pezzi d'anatra e affettateli in scaloppine sottili, che dovranno risultare leggermente al sangue. Sistematele in un piatto da portata adeguato e servitele con la salsina alle verdure.

Franciacorta rosso
Alfeo Pinot nero
Montecarlo rosso

ANATRA AI PORCINI

(foto a pag. 63, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

un'anatra, circa kg 2,300 – funghi porcini g 350 – vino rosso robusto g 300 – passata di pomodoro g 150 – carota g 100 – cipolla g 80 – sedano g 60 – panna liquida g 60 – aglio – prezzemolo – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore e 15'.

Spuntate all'anatra il collo e le zampe; tagliatela a pezzi che porrete in una teglia, passandoli quindi nel forno già a 220° per circa 20' (questa operazione serve a sgrassare l'animale). Nel frattempo pulite i funghi, raschiandone delicatamente i gambi e strofinando le cappelle con uno straccetto umido o, se preferite, passandoli rapidamente sotto l'acqua fredda; affettateli quindi a lamelle sottili. Mondate e tritate finemente insieme il sedano, la carota la cipolla e uno spicchio d'aglio. Ponete il trito ad appassire in una casseruola molto larga, con 5 cucchiaiate d'olio. Aggiungete i funghi preparati e fateli rosolare poi unite i pezzi d'anatra, che dovranno stare in un solo strato. Irrorate la carne con il vino e dopo che questo sarà parzialmente evaporato, aggiungete la passata di pomodoro e tanto brodo caldo, quanto sarà sufficiente a coprire i pezzi d'anatra. Salate, pepate, incoperchiate e fate stufare a fuoco lento, per circa un'ora e 45', smuovendo di tanto in tanto la casseruola, per accertarvi che la carne non si attacchi al fondo. Al termine della cottura, l'anatra risulterà tenera ma non sfatta; allora aggiungete la panna e una cucchiaiata di prezzemolo tritato. Lasciate sul fuoco ancora per qualche minuto, il tempo necessario per far addensare il sugo, quindi servite.

Teroldego Rotaliano
Chianti Classico Riserva
Rubesco Riserva

Il parere della signora Olga: la stagione e il tipo di preparazione, suggeriscono una fumante polenta come la "miglior compagna" di questo piatto.

CROCCHETTE DI MAIALE

(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 6 persone

polpa di maiale macinata g 700 – parmigiano grattugiato g 60 – uvetta secca g 40 – pinoli g 40 – 6 uova – farina bianca – olio d'oliva – sale – pepe.

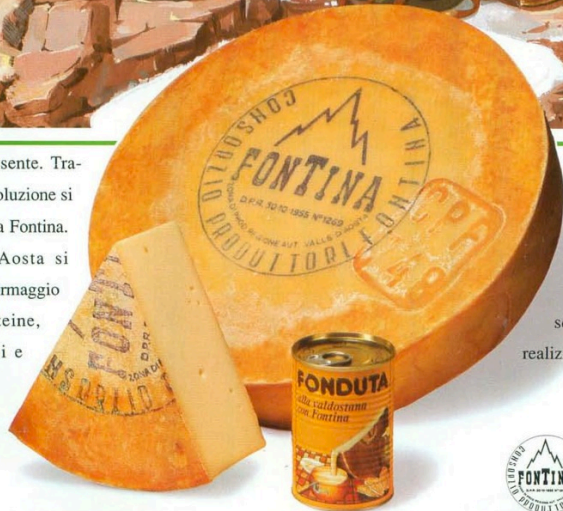
Tempo occorrente: circa un'ora.

Mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Fate rassodare 4 uova, lasciandole cuocere per 10' esatti, poi raffreddatele e sgusciatele. Passatele quindi al tritatutto elettrico, raccogliendo il ricavato in una ciotola. Unitevi la carne macinata, l'uvetta ben strizzata, i pinoli, il parmigiano e un pizzico di sale e di pepe. Legate il composto con le uova rimaste e amalgamatelo bene, con un cucchiaio di legno. Con questo impasto, formate 24 crocchette rotonde, leggermente schiacciate. Passatele in un po' di farina, scuotendone l'eccesso, poi friggetele in abbondante olio caldo. Toglietele non appena saranno ben dorate e ponetele a sgocciolare su un doppio foglio di carta da cucina. Sistemate quindi le crocchette in un piatto da portata, precedentemente riscaldato, e servitele subito, guarnendo a piacere: noi vi suggeriamo una decorazione con prezzemolo e spicchi di limone.

Bardolino rosato
Rosso Colline Lucchesi
Lamezia rosso

RITORNO AL FUTURO

BARATTI & SANGUINETTI adv. AO

Passato e presente. Tradizione ed evoluzione si uniscono nella Fontina. In Valle d'Aosta si produce un formaggio ricco di proteine, sali minerali e vitamine.

La tradizione continu
E l'evoluzione ? E
tutta nella Fonduta
confezione da 400 g
una miniera di ide
squisite, facili e veloci d
realizzare in cucina.

FONDUTA alla valdostana con Fontina

COOPERATIVA PRODUTT
LATTE E FONT
ST. CHRISTOPHE (
Tel. (0165) 35

CONSORZIO PRODUTTORI FONTINA

FONTINA

BOCCONCINI DI STINCO ALLA BIRRA SCURA

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

polpa di manzo, ricavata dallo stinco, g 800 – cipolle g 250 – brodo (anche di dado) g 300 – burro g 40 – farina bianca – birra doppio malto scura cl 33 – olio d'oliva – sale – pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Mondate la cipolla, tritatela grossolanamente e ponetela a stufare nel burro. Tagliate la carne a bocconcini e fateli rosolare, ma separatamente e a fuoco vivo, in 2 cucchiaiate d'olio. Quando la carne sarà colorita, scolatela dal grasso e trasferitela nel tegame con le cipolle. Alzate la fiamma e, per qualche minuto, tostate ancora il tutto, quindi riducete il calore e cospargete la preparazione con una cucchiaiata di farina, stemperandola il più possibile nel condimento. Insaporite la carne con 2 cucchiaiate di granelli di pepe, quindi unite la birra; incoperchiate e cuocete la preparazione, a fuoco moderato, per circa un'ora e 40' aggiungendo a poco a poco, il brodo caldo. Alla fine assaggiate, al caso aggiustate di sale, quindi servite la pietanza calda, volendo anche accompagnata da una fumante polenta.

Franconia
Cabernet Terre Rosse
Portulano rosso

NOCE DI VITELLO AI GRANI DI SENAPE

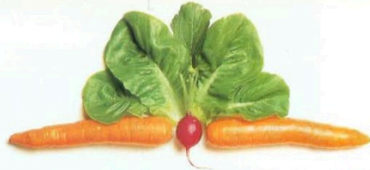
(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

noce di vitello g 900 – cipolline già mondate g 400 – sedano g 180 – lardo a fettine g 180 – vino bianco secco g 150 – senape all'antica (in grani) – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa 2 ore.

Spalmate la carne con 2 cucchiaiate di senape, quindi avvolgetela nelle fettine di lardo che fermerete con alcuni giri di spago bianco da cucina. Sistemate la noce così preparata in una teglia e irroratela con 3 cucchiaiate d'olio; passatela nel forno già a 200° per tutto il tempo necessario a farla rosolare bene. Quando la carne sarà colorita da tutti i lati, spruzzatela con il vino e aggiungete nel recipiente anche il sedano, spuntato, lavato e tagliato a tocchi regolari e le cipolline. Salate, pepate la preparazione e proseguitene la cottura ancora per un'ora circa. Quando la carne sarà cotta, liberatela dallo spago, dalle fettine di lardo e servitela ben calda, accompa-

FCA/SBP

PRIMA DI PORTARE IL CIBO ALLA BOCCA,

APRITE LA MENTE.

BASSA ACIDITÀ: SOLO 0,39%.

L'acidità massima dei grassi liberi, consentita per l'olio extra vergine di oliva, è di 1,00%. È questa una delle caratteristiche che rende l'extra vergine di oliva molto digeribile. L'acidità dell'Extra Vergine Selezione Speciale Sagra è ancora più bassa: non supera infatti lo 0,39%.

SELEZIONE SPECIALE, GUSTO PREZIOSO.

Per ottenere un Extra Vergine a Bassa Acidità, la selezione delle olive è ancora più accurata: le olive debbono infatti essere perfettamente sane e frante immediatamente dopo la raccolta. Per questo la Selezione Speciale Sagra è speciale anche nel gusto: una fragranza che solo un grande extra vergine sa esprimere.

CONTROLLO QUALITÀ.

Per ogni lattina di Extra Vergine a Bassa Acidità, potete richiedere e ottenere gratuitamente l'Attestato delle Analisi effettuate dai laboratori Sagra all'atto del confezionamento.

A PROPOSITO DI COLESTEROLO.

Non tutti sanno che esistono due tipi di colesterolo: uno "cattivo" o LDL, l'altro "buono" o HDL. Per la sua composizione equilibrata, l'olio extra vergine di oliva contribuisce a ridurre solo il livello del colesterolo LDL, cioè quello "cattivo".

LA DIETA LIPIDICA PIÙ EQUILIBRATA.

L'olio extra vergine di oliva è un prodotto assolutamente naturale, ottenuto dalla semplice spremitura delle olive senza alcuna aggiunta di altri ingredienti. L'olio extra vergine è ricco di componenti monoinsaturi e antiossidanti naturali (vitamina E e polifenoli), adeguato di componenti polinsaturi e povero di componenti saturi. Accreditate teorie nutrizionali sostengono che questa composizione equilibrata, dall'elevato valore biologico, favorisce l'efficienza dell'organismo, contribuisce al rallentamento dell'invecchiamento cellulare e protegge l'apparato cardiocircolatorio.

L'UNICO OLIO EXTRA VERGINE

A BASSA ACIDITÀ DICHIARATA INFERIORE ALLO 0,39%.

gnata dal suo fondo di cottura e coperta da tutte le verdure, che serviranno così da saporito contorno.

Merlot del Collio
Pomino rosso
Rosso di Barletta

FAGIANO BRASATO CON POLENTA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone

un fagiano, circa kg 1,300 – cipolla g 120 – carote g 100 – sedano g 80 – concentrato di pomodoro g 50 – alloro – chiodi di garofano – un pezzettino di stecca di cannella – bacche di ginepro – farina bianca – vino bianco secco l 0,5 – brodo (anche di dado) – olio d'oliva – sale – pepe nero i grani.

Per accompagnare: *polenta.*

Tempo occorrente: circa 2 ore, più la marinatura.

Spuntate al fagiano la testa e le zampe poi passatelo sulla fiamma viva per bruciacchiare ogni residuo di piume o penne; apritelo quindi a metà per il lungo, lavatelo e sgocciolatelo bene. Sistemate i due pezzi di volatile in un largo piatto e cospargeteli con la cipolla mondata e grossolanamente tritata, le carote spuntate e tagliate a rondelle, il sedano fatto a tocchetti, 2 foglie d'alloro, 4 chiodi di garofano schiacciati con il dorso di un cucchiaio, il pezzettino di cannella, 8 bacche di ginepro e con mezzo cucchiaino di granelli di pepe. Irrorate con il vino, quindi coprite il piatto con della pellicola trasparente e mettetelo in frigorifero, lasciando marinare il fagiano per 12 ore. Al momento di cuocere, separate il volatile dal liquido della marinata e dalle verdure. Mettete queste ultime ad appassire con 4 cucchiaiate d'olio, quindi unite i pezzi di fagiano e fateli rosolare, a fuoco vivo, da ambo i lati; salate e aggiungete 2 cucchiaiate di farina che stempererete nel condimento nel miglior modo possibile in modo che non si formino grumi. Unite infine il concentrato di pomodoro e il liquido della marinata, debitamente filtrato. Incoperchiate e lasciate cuocere il fagiano, a fuoco moderatissimo, per circa un'ora e 10 minuti. Al termine della cottura, sistemate il volatile sulla polenta ancora fumante e irroratelo con tutto il suo sugo, che prima passerete al passaverdura diluendolo, se dovesse risultare troppo denso, con un paio di mestoli di brodo caldo.

Valgella
Rosso di Montalcino
Castel del Monte rosso

Il parere della signora Olga: se per questo piatto utilizzate un fagiano d'allevamento (oggi è il caso più comune) ricordatevi che non richiede frollatura. Per quelli selvatici, invece, occorrono tre giorni.

DOLCI

CROSTATA DI PERE E MARRONI

(foto a pag. 69, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

pasta frolla surgelata g 350 – pera g 220 – marmellata di marroni g 150 – gelatina di frutta g 80 – zucchero a velo – farina e burro per la spianatoia e lo stampo – fagioli secchi per cuocere la pasta.

Tempo occorrente: circa 45', più lo scongelamento della pasta.

Scongelate la pasta frolla e tiratela sulla spianatoia. Imburrate e infarinate uno stampo per crostate a bordi scanalati, (Ø cm 22) e rivestitelo con la frolla, punzecchiandola con una forchetta. Coprite con carta da cucina e fagioli secchi. Passate in forno già a 200° per circa 15' poi sfornate, eliminate fagioli e carta e spalmate il dolce di marmellata. Sistematevi anche la pera, a spicchietti, quindi cospargete il tutto con dello zucchero a velo. Ripassate la crostata nel forno a 200° ancora per 15'. Intanto sciogliete la gelatina di frutta stemperandola con circa un terzo di bicchiere d'acqua. Sfornate la crostata e pennellatela con la gelatina tiepida.

MATTONELLA AL CIOCCOLATO CARAMELLATA

2 tempi

(foto a pag. 69, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per il pan di Spagna: *farina bianca g 125 – zucchero g 120 – 3 uova (da g 65-70 cad.) – vanillina Bertolini – sale – burro e farina per lo stampo.*

Per la mattonella: *latte g 300 – zucchero semolato g 300 – frutta candita mista g 150 – cioccolato fondente g 150 – 3 uova più 3 tuorli.*

Per completare: *panna da montare g 400 – cacao in polvere – ciliegine candite.*

Tempo occorrente: circa 4 ore, più il raffreddamento.

Preparate il pan di Spagna (anche con alcuni giorni d'anticipo, avendo cura di conservarlo al fresco, avvolto nella pellicola). Con lo sbattitore elettrico, montate le uova con lo zucchero e un pizzichino di sale, fino a quando il composto "scrive", cioè, alzando la frusta, il filo che cadrà non dovrà incorporarsi immediatamente al composto ma rimanere leggermente in superficie. Unite allora la farina e una bustina di vanillina, il tutto fatto scendere a pioggia da un setaccino, mescolando l'impasto con un cucchiaio di legno, con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa. Imburrate e infarinate uno stampo rotondo di cm 22 di diametro e versatevi l'impasto preparato. Passatelo nel forno già a 180° per circa 35', poi provatene la cottura con uno stecchino infilato nel mezzo: se uscirà asciutto, allora sfornate il dolce e sformatelo su una gratella da pasticcere, lasciandolo raffreddare. Al momento di preparare la mattonella, versate g 150 di zucchero in uno stampo "a cassetta"; portatelo sul fuoco e tenetevelo, fintanto che lo zucchero si scioglierà, caramellando il recipiente (fondo e bordi). Spegnete e lasciate raffreddare il caramello. Intanto tagliate il pan di Spagna a fette, tagliuzzate il cioccolato a scaglie e riducete la frutta candita in dadolata fine. Battete insieme le uova e i tuorli con i g 150 di zucchero rimanenti e stemperate il composto con il latte. Nello stampo caramellato, preparate strati di pan di Spagna alternati con le scaglie di cioccolato e la frutta candita. Su tutto versate il composto al latte e accertatevi che riempia gli spazi vuoti tra gli strati del dolce. Sistemate lo stampo in un altro con due dita d'acqua e passatelo nel forno già a 190°, lasciando cuocere la mattonella, a bagnomaria, per circa 2 ore e 30'. Sfornate il dolce e lasciatelo raffreddare. Al momento di servirlo, montate la panna e raccoglietela in una tasca di tela da pasticcere munita di bocchetta spizzata. Sformate la mattonella su un piatto adeguato e decoratela con ghirigori di panna, ciliegine candite e una spolverata di cacao in polvere. (In terzo piano: "gelato allo zafferano con caramello", ricetta a pagina 75.)

TORTINA GENOVESE NOCCIOLATA

(foto a pag. 71, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per la pasta genovese: *zucchero semolato g 75 – farina bianca g 60 – burro g 25 – fecola g 20 – 2 uova più un tuorlo – vanillina Bertolini – sale – farina e burro per lo stampo.*

Per la crema pasticcera: *latte g 250 – zucchero semolato g 75 – farina bianca g 20 – 2 tuorli – vanillina Bertolini.*

Per completare: *nocciole tostate g 80 – Curaçao g 50 – zucchero a velo.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Preparate la pasta genovese: montate in un bagnomaria, leggermente tiepido, le uova, il tuorlo, lo zucchero e un pizzichino di sale, lavorando il composto fino a quando "scrive", cioè, alzando la frusta, il filo che cadrà non dovrà incorporarsi immediatamente al resto del composto ma rimanere leggermente in superficie. Allora togliete l'impasto dal bagnomaria e incorporatevi la farina e la fecola, setacciate insieme con una bustina di vanillina, mescolando delicatamente il composto con un cucchiaio di legno, con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa. Infine, incorporate anche il burro, già fuso e freddo. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera mobile di cm 22 di diametro e versatevi l'impasto preparato. Passatelo nel forno già a 180° per circa 35', poi provate la cottura del dolce, infilando al centro uno stecchino. Se uscirà asciutto, sfornate e sformate la torta su una gratella da pasticcere, lasciandola raffred-

Bertolini

Gli Ottimi Dolci di casa mia.

La torta d'autunno

INGREDIENTI:

Per la pasta: 300 g di farina - 150 g di burro - 200 g di zucchero - 200 g di nocciole tostate e tritate - 3 uova - un pizzico di sale - mezzo bicchiere di latte - 1 bustina di **Vanillina BERTOLINI** - 1 bustina di **LIEVITO BERTOLINI Vaniglinato**.

Per decorare: 150 g di burro - 300 g **Zucchero a velo BERTOLINI** - 100 g di nocciole tostate e tritate - 3 nocciole - 3 ciliegie candite verdi - 1 tazzina di caffé amaro.

PASTA. In una terrina lavorate a spuma il burro ammorbidito e tagliato a pezzetti con lo zucchero; aggiungete, uno alla volta i tuorli, il latte, la **Vanillina BERTOLINI** e setacciatevi la farina miscelata con il **LIEVITO BERTOLINI**.

Unite le nocciole e, mescolando delicatamente, incorporate le chiare montate a neve ben ferma (un pizzico di sale favorisce l'operazione).

Travasate in una teglia imburrata ed infarinata e passate in forno già caldo (180°) per circa 50 minuti.

DECORAZIONE. Fate ammorbidire il burro e con un cucchiaio lavoratelo con lo **Zucchero a velo BERTOLINI**; aggiungete poco alla volta il caffé fino ad ottenere un composto cremoso da spalmare con la lama di un coltello sull'intera torta.

Fate aderire le nocciole tritate sui bordi e sulla superficie come da fotografia e decorate con le nocciole intere e le ciliegie candite.

Bertolini, soprattutto lievito!

OTTIMI DOLCI

CON IL LIEVITO BERTOLINI VANIGLINATO

ANTONIO BERTOLINI S.r.l.

LA BUSTINA DEI "1000 DOLCI CASALINGHI"

dare. Preparate intanto la crema: mettete a scaldare il latte e, a parte, lavorate i tuorli con lo zucchero, la farina e con una bustina di vanillina. Stemperate il composto con il latte caldo ma non bollente, fatto scendere a filo, quindi trasferite la crema nella casseruola usata per riscaldare il latte e portatela su fuoco moderatissimo. Sempre mescolando per impedire il formarsi di grumi, fatela sobbollire per circa 5′, quindi spegnete e lasciate raffreddare. Dividete la "genovese" a metà con un taglio orizzontale, quindi inzuppate i due dischi con il Curaçao, diluito in altrettanta acqua. Passate al tritatutto elettrico le nocciole. Spalmate con circa un terzo della crema il disco di base e cospargetelo con la terza parte delle nocciole. Copritelo con l'altro quindi rivestite completamente la torta con la crema rimasta e con le restanti nocciole tritate, che farete aderire molto bene anche ai fianchi della "genovese". Preparate 5 striscioline di cartoncino bianco leggero, lunghe quanto il diametro della torta e larghe cm 2. Disponetele sul dolce a cm 2 di distanza l'una dall'altra, quindi spolverizzate la torta con zucchero a velo, fatto scendere a pioggia da un setaccino. Togliete i cartoncini: la "genovese" risulterà decorata da strisce orizzontali. Sistemateli ora perpendicolari alle strisce, sempre a cm 2 di distanza tra loro e spolverizzate nuovamente di zucchero a velo. Togliendo questa volta i cartoncini, otterrete l'effetto scacchiera (come appare chiaramente nella nostra foto). Sistemate la torta su un piatto adeguato e servitela.

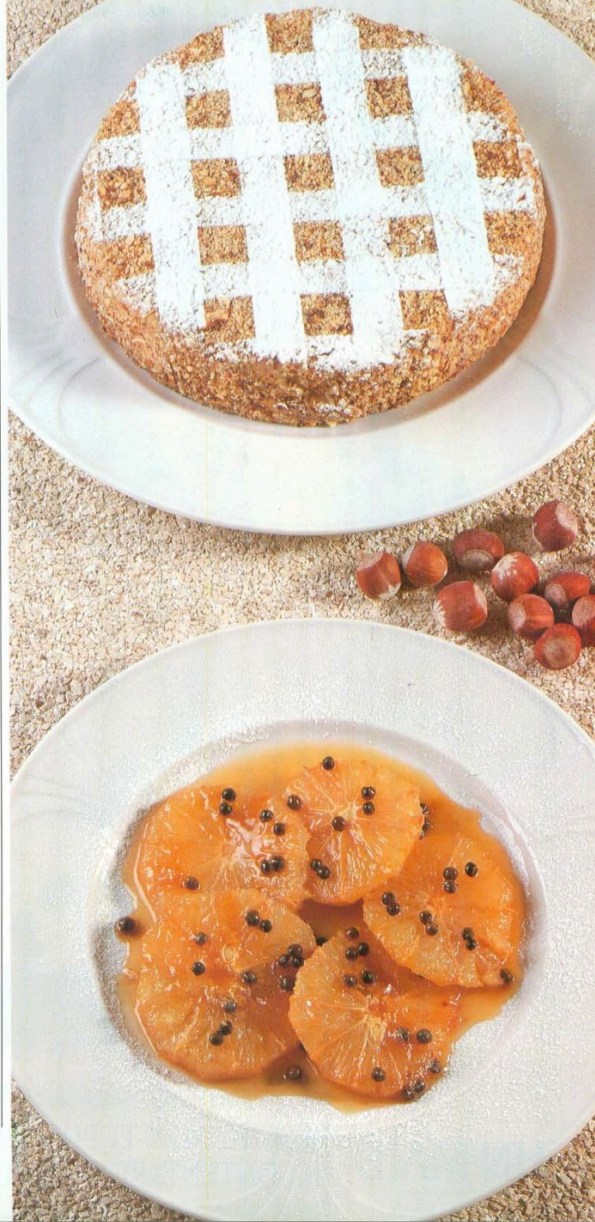
POMPELMO ROSA AL PEPE NERO

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 pompelmi rosa – burro g 40 – zucchero semolato – Maraschino – pepe nero in grani – zucchero a velo.

Tempo occorrente: circa 30′.

Lavate accuratamente i pompelmi e pelateli a vivo, dopo averli privati di una "calottina" di scorza. Tagliateli quindi a rondelle sottili. In una casseruola larga e bassa, mettete 6 cucchiaiate di zucchero semolato e fatelo sciogliere, a fuoco moderato, insieme con il burro e con 2 cucchiaiate di Maraschino. Aggiungete anche 4 cucchiaini di granelli di pepe. Infilzate una calottina di scorza su una forchetta e servitevene per mescolare il condimento, insaporendolo al tempo stesso. Quando lo zucchero incomincerà a caramellare e sarà dorato, aggiungetevi le rondelle di pompelmo e

Backer Spielvogel Bates

QUALITA' PERMANENTE.

Zoppas: 65 anni di continua evoluzione garantiscono nuovi prodotti sempre all'avanguardia, robusti e assolutamente affidabili. Zoppas fa parte del più grande gruppo europeo di elettrodomestici, e utilizza le tecniche costruttive più avanzate. Per questo, se c'è il marchio Zoppas, c'è la sicurezza di investire in qualcosa che vale molto di più del suo prezzo.

ZOPPAS LI FA E NESSUNO LI DISTRUGGE.

lo con la panna rimasta e disponetevi sopra le altre due banane, come fatto in precedenza. Completate la torta con il terzo disco e premete bene tutti e tre in modo da farli aderire il più possibile tra loro. Passate la torta in frigorifero almeno per 4 ore. Al momento di servire, aprite la cerniera dello stampo e eliminate la carta di contenimento. Fate scivolare il dolce su un piatto adeguato, cospargetelo di zucchero a velo e completatelo con della frutta candita.

GELATO ALLO ZAFFERANO CON CARAMELLO

(foto a pag. 69, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per il gelato: *latte g 500 – zucchero semolato g 150 – 4 tuorli – 3 bustine di zafferano – pistilli di zafferano.*

Per la salsa caramello: *latte g 100 – zucchero semolato g 100 – panna da montare g 60.*

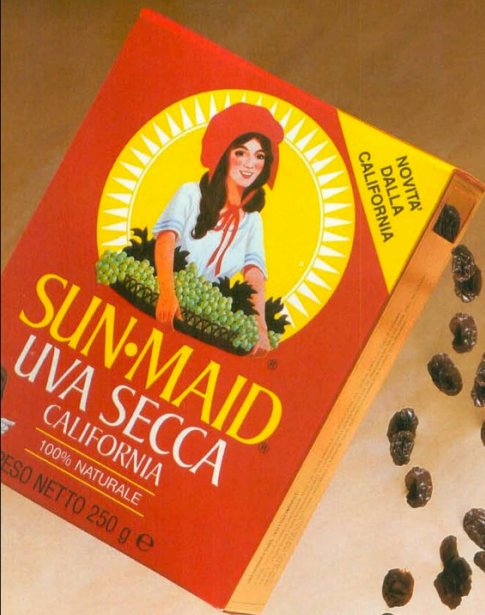
Per le "tegoline di mandorle": *zucchero semolato g 60 – mandorle, sbucciate e pelate g 40 – burro g 30 – panna da montare g 30 – miele g 20 – farina bianca g 20 – essenza di mandorle.*

Tempo occorrente: circa un'ora, più il raffreddamento.

Preparate il gelato: mettete a riscaldare il latte senza farlo bollire. Intanto, in una ciotola, lavorate i tuorli con lo zucchero e le bustine di zafferano. Versate sul composto il latte caldo, facendolo scendere a filo, poi trasferite la crema nella pentola già usata per scaldare il latte e portatela su fuoco moderatissimo. Sempre mescolando fatela riscaldare ma non bollire, perché altrimenti impazzirebbe. Non appena la crema si sarà addensata, versatela nel vaso della gelatiera e avviate l'apparecchio secondo le istruzioni. Mentre procede la lavorazione del gelato, preparate le "tegoline": mettete in un pentolino lo zucchero, il miele, il burro e portate il tutto su fuoco moderatissimo. Quando il burro si sarà sciolto, aggiungete la farina, le mandorle macinate finissime e 3 gocce d'essenza. Spegnete non appena il composto alzerà il bollore e, fuori dal fuoco, aggiungete la panna senza montarla. Mescolate e lasciate intiepidire. Intanto foderate una placca da forno con un foglio di carta speciale da cucina e mettetevi il composto preparato, distribuendolo a piccole cucchiaiate ben distanti tra loro. Infornate la placca a 250° per circa 2': con il calore il composto si allargherà in dischi di cm 6-7 di diametro. Sfornateli ancora morbidi e modellateli a piacere: piegandoli a metà, come abbiamo fatto noi, formerete le "tegoline"; avvolgendoli attorno al manico di un cucchiaio di legno, otterrete dei "cannelloni"; modellandoli sul fondo di un bicchiere capovolto, farete delle "coppette". (I dischi, comunque, vanno modellati subito, appena sfornati e ancora caldi, perché raffreddandosi induriscono e non è più possibile dar loro alcuna forma). Terminato di preparare le "tegoline", sarà pronto anche il gelato. Toglietelo dalla gelatiera e mettetelo nel freezer fino al momento di servirlo. Allora preparate la salsa caramello: fate bollire il latte con lo zucchero fino a quando, riducendosi, assumerà un bel colore marrone caramellato, appunto. Allora unite la panna senza montarla e lasciate addensare la salsina per un paio di minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Raccogliete il gelato con l'apposito attrezzino per fare le palline; distribuitele tra 4 coppette adeguate e completate con le tegoline, una cucchiaiata di salsa al caramello e un pizzichino di pistilli di zafferano.

Il parere della signora Olga: i pistilli di zafferano, oltre a dare sapore al gelato, costituiscono una decorazione veramente originale per questo dessert piuttosto impegnativo, ma di grandissimo effetto.

DA OGGI L'UVETTA SI CHIAMA SUN·MAID

NOVITA' DALLA CALIFORNIA
SUN·MAID®
UVA SECCA®
CALIFORNIA
100% NATURALE

Uvetta deliziosa, morbida e bella scura, perchè seccata al sole della California in modo naturale.

Garantita da SUN·MAID il più grande e famoso produttore di uvetta del mondo.

100% naturale, senza alcun conservante.

SUN·MAID
Uvetta della California.

PERCHÈ NON TI PUOI PIÙ ACCONTENTARE DI UN'UVETTA QUALUNQUE

Distribuito in Italia da Ventura S.p.A. Genova

rosolatele, a fuoco vivo per circa 1'. Spegnete e servite subito la frutta, con tutto il suo sugo caldo; per dare più risalto, spolverizzate il bordo del piatto con dello zucchero a velo.

TORTA ALLE BANANE

2 tempi

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 12 persone

Per il pan di Spagna: *farina bianca g 150 – zucchero semolato g 120 – 4 uova – arancia – vanillina Bertolini – sale – burro e farina per lo stampo.*

Per farcire e completare: *panna da montare g 400 – cacao amaro g 60 – colla di pesce g 8 – 4 banane – latte – Kirsch – zucchero a velo – frutta candita.*

Tempo occorrente: circa 2 ore, più il raffreddamento.

Preparate il pan di Spagna (anche con alcuni giorni d'anticipo, avendo cura di conservarlo al fresco, avvolto nella pellicola trasparente). Con lo sbattitore elettrico, montate le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, fino a quando il composto "scrive", cioè, alzando la frusta, il filo che scenderà non dovrà incorporarsi immediatamente al composto ma restare leggermente in superficie. Incorporatevi allora la farina setacciata insieme con una bustina di vanillina e la scorza grattugiata di un'arancia (solo la parte gialla, accuratamente lavata), mescolando delicatamente il composto con un cucchiaio di legno, con movimenti dal basso verso l'altro e viceversa. Imburrate e infarinate uno stampo a cerniera mobile di cm 26 di diametro e versatevi l'impasto. Passatelo nel forno già a 180° per circa 35'. Sfornate la torta appena sarà pronta (provatene la cottura infilzandola a metà con uno stecchino), sformatela su una gratella da pasticcere e lasciatela raffreddare. Al momento di preparare il dolce, mettete a bagno in acqua fredda la colla di pesce, quindi strizzatela e scioglietela in un bicchiere di latte caldo ma non bollente. In una ciotola, montate la panna ben ferma e incorporatevi, sempre delicatamente, sia la gelatina preparata sia il cacao. Coprite la ciotola e passatela in frigorifero, fintanto che la panna si sarà leggermente rappresa. Tagliate il pan di Spagna in 3 dischi orizzontali. Inumidite lo stampo usato per preparare il pan di Spagna; rivestitene il fondo con un doppio foglio di carta speciale da cucina e i bordi con un secondo foglio, che superi di almeno cm 5 l'altezza dello stampo (in tal modo non avrete problemi nel ricomporre la torta che, dopo farcita, risulterà più alta). Sistemate sul fondo dello stampo il primo disco, cioè quello di base, e inzuppatelo con poco Kirsch, diluito con altrettanta acqua fredda. Spalmatelo con circa metà della panna e collocatevi sopra, a cerchi concentrici, due grosse banane tagliate a metà per il lungo. Coprite con il disco intermedio, anch'esso inzuppato di Kirsch e acqua. Spalmate-

IPCA

in collaborazione con

ALTOPALATO

presenta

I NUOVI CORSI DI CUCINA

Cucina Classica

Tutto ciò che è necessario conoscere per saper cucinare bene. Insegnamenti e tecniche per preparare un pranzo, dall'antipasto al dolce, con piatti diversi e di sicuro effetto.

Alta Cucina

Riservato ad allievi già esperti nella tecnica di cucina e nei diversi tipi di cottura. Le lezioni consistono in applicazioni pratiche con realizzazione di ricette della grande cucina classica e creativa con particolare riguardo alla corretta presentazione dei piatti.

Cucina Rapida

Cinque menù completi, da poter realizzare in breve tempo con la programmazione del lavoro e la sequenza delle diverse operazioni.

Cucina di Pesce

Come acquistare e riconoscere il buon pesce e cucinarlo nei modi più svariati. Dai gamberetti all'astice, dalla trota al salmone, dalla sardina allo sgombro. Nel corso delle lezioni gli allievi apprendono in particolare le tecniche della pulitura del pesce e i diversi sistemi di cottura con realizzazione di ricette sia di cucina tradizionale sia di cucina creativa.

Pasticceria

Il corso illustra, con esercitazioni pratiche, tutta la gamma della pasticceria, dagli impasti di base alla confezione delle torte, dalle creme ai dolci al cucchiaio, alle friandises.

Buffet

Dall'apparecchiatura della tavola per diverse occasioni, alle decorazioni ideali, alla scelta delle ricette più indicate.

Corsi di Aggiornamento per Cuochi Professionisti

Famosi cuochi italiani e stranieri, titolari dei più rinomati ristoranti europei si alternano nelle giornate di lunedì realizzando un intero menù del loro repertorio. Al termine della lezione gli allievi partecipano al pranzo in cui vengono serviti gli stessi piatti realizzati durante la lezione.

La segreteria dei corsi è presso la sede dell'IPCA a Milano in Piazza Aspromonte 15/A (metrò Loreto), dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.30

tel. 02/2664907
telefax 02/2366148

Potete telefonare o recarvi di persona per informazioni e iscrizioni

(inizio 25 settembre)

VERMUTH

Dal tedesco Wermut che significa assenzio. Il vermuth, cioè vino lavorato e aromatizzato, è una delle bevande più antiche (l'aromatizzazione dei vini era nota fin dai tempi dei Romani). Le erbe impiegate in questa tecnica sono più di 150, tra le quali ci sono il rabarbaro cinese, la radice di giaggiolo, il chinino, le bucce di agrumi e inoltre la camomilla, che prevale nei vermuth secchi, la genziana nei rossi, la vaniglia, presente in quelli dolci. Poiché una parte delle erbe impiegate cresce sulle Alpi, attualmente i francesi e i piemontesi sono tra i più famosi produttori di vermuth. Benché lievemente diversi l'uno dall'altro, i vermuth hanno una gradazione alcolica di 16-18° e subiscono una stagionatura variabile tra i 6 e i 12 mesi; entrano nella preparazione di numerosi cocktail, ma come aperitivi vengono serviti lisci, con aggiunta di cubetti di ghiaccio e talvolta anche di seltz.

Rob Roy

Il cocktail si prepara nel mixing glass (miscelatore), in cui si mescolano 1/2 whisky e 1/2 vermuth rosso insieme con cubetti di ghiaccio. Completano il drink uno spruzzo di Angostura e una scorzetta di arancia.

Quando si beve

Prima di pranzo, come aperitivo.

Fotografia di Claudio Piccesana
Bicchiere Luminarc

CAVOLO:
cappuccio, verza, cinese e di Bruxelles

La famiglia, di origine euroasiatica, è quella delle *crucifere*: vi appartengono anche broccoli e cavolfiori, specie coltivate per le loro infiorescenze. Gli altri tipi di questa famiglia (specie *Brassica oleracea*), dei quali ci occupiamo questo mese, sono invece coltivati per le loro foglie. Queste piante, derivanti da specie note all'uomo preistorico, furono classificate già da Plinio. Benché la classificazione sia un po' confusa, viene usata ancora. Stiamo parlando di cavoli cappucci, rossi e verdi, di verze, cavoli cinesi e cavolini di Bruxelles.

CAVOLO CAPPUCCIO. È un vegetale formato da molte foglie, larghe e lisce, che si chiudono strettamente l'una sull'altra, come una palla. È di color verde-biancastro, coperto da una patina cerosa; ci sono anche specie rosso-viola. Ne esistono parecchie varietà, pronte per il consumo in ogni stagione. Per il sapore deciso e per il felice abbinamento con la carne di maiale viene, però, considerato un tipico vegetale d'autunno-inverno. Esistono anche alcune cultivar a foglia lunga e appiattita.

Come acquistarlo: deve presentarsi compatto, duro, pesante, non ingiallito. Solo a queste condizioni il suo cuore sarà tenero e delicato.

Come conservarlo: può resistere fino a 2 settimane in frigo, avvolto in plastica o in pellicola trasparente, specialmente se è stato tagliato. Previa scottatura, le foglie possono essere surgelate, ma data la notevole disponibilità di questo vegetale sul mercato, forse non ne vale la pena. Viene, invece, conservato sott'aceto, sale e aromi. È la materia prima, infatti, per la preparazione dei crauti.

Crudo o cotto? Preferibilmente cotto (ma è buono anche, a striscioline, in insalata). Il cavolo cappuccio fornisce calcio, fosforo e potassio (soprattutto la varietà rossa). Valido è anche il suo apporto di vitamina A e C. La medicina popolare attribuisce alle foglie di cavolo molte virtù per lenire piaghe, postumi di contusioni, mali di testa. Anche il succo del cavolo cappuccio, bevuto, avrebbe effetti disinfiammanti e calmanti.

Preparazione e cottura: se le foglie esterne non sono perfette, si eliminano. La grossa testa si taglia, invece, a seconda dell'uso. Se le foglie servono per avvolgere involtini, si procede come è visualizzato nella nostra sequenza fotografica che riguarda il cavolo cinese. In alternativa, si può scottare il cavolo intero: così, diventa più facile staccarne le foglie esterne, necessarie. Il cavolo, crudo, può essere ridotto a spicchi o listerelle. Vanno eliminati il torsolo e le costole più dure. Le foglie si lavano in più acque. Il tutto può essere cotto a vapore o brasato.

Tempi di cottura: minimo 30′ (15′ nella pentola a pressione). La varietà a foglia rossa richiede un'ora (per brasare).

(CAVOLO) VERZA: chi lo chiama con i due nomi, chi lo definisce solo "verza". Questo vegetale differisce dal *cappuccio* in quanto ha foglie dalla superficie molto tormentata, a bolle. Il colore è un verde più scuro di quello del *cappuccio*. Alcune varietà sono rossicce. (Esistono anche delle verze coltivate puramente a scopo ornamentale, per la bellezza di forme e colori). Per quanto riguarda i criteri di scelta, acquisto, sistemi di cottura e valore alimentare, vale più o meno quanto detto per il *cappuccio*. Le verze, però, si sfogliano con maggiore facilità: per questo è più semplice ricavarne le foglie da usare per gli involtini. Conviene sempre eliminare le costole dure e il torsolo, di sapore sgradevole. Secondo il detto, la

1 – Staccate con la punta affilata di un coltellino la grossa costola delle foglie di verza, che può risultare dura, specialmente se utilizzate le foglie per degli involtini

1 – Anche le foglie del cavolo cinese servono per rivestire stampi o fare involtini. Ammorbiditele prima in acqua bollente quindi raffreddatele in acqua ghiacciata

2 – Estratte le foglie di cavolo dall'acqua con una paletta, stendetele su un canovaccio e battetele leggermente con il batticarne per appiattirle convenientemente

1 – Verza, cavolo e crauti sono ottimi stufati: tagliate un cavolo cappuccio a listerelle molto sottili, poi stufatelo a tegame coperto con acqua, aceto, vino e aromi

1 – I cavolini di Bruxelles vanno mondati uno per uno: si eliminano le prime due o tre foglie esterne poi, con un coltellino bene affilato, si taglia via la base del torsolo

2 – Per facilitare e abbreviare la cottura, conviene incidere con un piccolo taglio in croce la base di tutti i cavolini, proprio come si fa con quelli di grandi dimensioni

verza va mangiata dopo che ha sentito la prima gelata. Questo la rende più delicata. Come per il cappuccio, è il momento di "maritarla" con carne di maiale o in una delle tante ottime zuppe regionali che la vedono protagonista.

CAVOLO CINESE: questa varietà di brassica è ampiamente coltivata e molto utilizzata in Cina, dove è un ingrediente usato da almeno 1500 anni. In Europa è presente dal secolo scorso, ma non si può dire che abbia trovato larghissima diffusione. La parte commestibile del *Pe Tsai* (è questo il suo nome originale) sono naturalmente le foglie oblunghe, di color verde pallido, che formano la testa allungata (assomiglia alla lattuga romana). Le foglie sono compatte come quelle dei cavoli già descritti. A differenza del cappuccio o della verza, però, il cavolo cinese si mangia più spesso crudo che cotto. Eventualmente, conviene cuocere le foglie esterne, più verdi, e consumare in insalata il cuore, bianco e tenero.

Acquisto e conservazione: vale sempre la regola di osservare che non vi siano foglie gialle o appassite. In frigorifero, ben protetto con pellicola, il cavolo cinese si conserva bene per almeno una settimana. Se si cuoce, la cottura sarà molto rapida, a vapore. Ideale è usare la speciale pentola cinese ("wok"), facendovi saltare le foglie, tagliate a listerelle, con poco olio, per pochi minuti.

CAVOLINI DI BRUXELLES: questa varietà di cavolini discende dal cavolo selvatico. Come rivela il suo nome, la sua coltivazione è stata particolarmente seguita in Belgio. I Belgi amano pensare che sia stata introdotta nel loro paese dai Romani, giuntivi al seguito di Giulio Cesare. Questa, però, è solo un'ipotesi, non suffragata da prove. La pianta che li produce è alta circa mezzo metro: all'apice del fusto si forma un ciuffo di foglie, commestibili. Tuttavia, la parte veramente interessante della pianta sono i germogli, che crescono alle ascelle delle foglie, lungo il fusto, e hanno appunto l'aspetto di cavoli in miniatura: un grumolo di foglie, compatte, dal gusto che ricorda molto quello del cavolo, ma più delicato. La loro raccolta avviene incominciando dal basso.

Come si acquistano: i cavolini debbono essere di color verde chiaro, sodi e compatti, senza foglie ingiallite. Anch'essi, come le verze, ci guadagnano a subire una gelata prima di essere raccolti.

Conservazione e cottura: in frigorifero si possono conservare per 4 o 5 giorni. Previa scottatura di 3 o 4 minuti si possono surgelare. Dato che quasi per ogni tipo di preparazione necessitano di una breve prelessatura, che questa venga effettuata prima di surgelarli può rivelarsi un vero vantaggio al momento dell'uso. Se si raccolgono direttamente nell'orto è facile che fra le foglie compatte si annidi qualche insetto. È quindi consigliabile lasciare i cavolini per almeno 10′ stesi su un tagliere, cosparsi di sale: ciò farà allontanare eventuali intrusi. Poi, basta sciacquarli e togliere un pezzetto di torsolo e qualche foglia sciupata.

Crudi o cotti? Sempre e solo cotti. Questo vegetale è piuttosto calorico (kgcal 37 per g 100) e, naturalmente, lo diventa di più se viene condito con burro e parmigiano. È, però, un buon fornitore di calcio e fosforo e soprattutto di potassio (mg 388,71 per g 100). Inoltre, è ricco di vitamina A (g 220 per g 100) e di vitamina C (mg 81 per g 100). Per la cottura, come già ricordato, è necessaria una prelessatura, operazione delicata che bisogna effettuare a regola d'arte se si vuole evitare che i cavolini prendano uno sgradevole sapore amarognolo. Bisogna quindi tuffarli in abbondante acqua salata, in ebollizione, e cuocerli a pentola scoperta. Dopo circa 10′ (o meno se poi la cottura continuerà in forno o in altro modo) si scolano bene, immediatamente: se restano immersi nell'acqua, acquistano il tipico gusto amarognolo.

Abbinamenti: lessati, i cavolini possono essere serviti al naturale, oppure si possono ripassare al burro, gratinare con salsa besciamella, o anche tuffare in una pastella, preparata con farina e uovo, e poi friggere. Accompagnano molto bene carni rosse o di maiale e possono essere una decorazione molto elegante per piatti di cucina creativa.

I Belgi, che nella preparazione di questo tipo di vegetale sono ovviamente maestri, preparano con essi anche uno squisito soufflé, unendoli a patate bollite e passate, uova, panna, formaggio grattugiato e aromi. Il tutto, posto in uno stampo, viene cotto al forno.

Consulenza scientifica: *prof. Andrea Strata, titolare Cattedra di Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica - Università di Parma.*

LE RICETTE

"CRAUTI" STUFATI
(foto a pag. 80, in 1° piano)

Mondate un cavolo cappuccio, riducendo a sottilissime listerelle g 800 di foglie (scartate il torsolo). Ponetele in una casseruola e irrorate il tutto con mezzo bicchiere di aceto bianco, mezzo bicchiere di vino bianco secco e g 150 di acqua. Salate e unite anche 2 foglie di alloro e mezzo cucchiaino di semi di cumino. Portate all'ebollizione, coprite e fate stufare, a fiamma moderata, per 45′. Trascorso questo tempo, scoprite, fate consumare l'eventuale liquido sovrabbondante, quindi servite subito ben caldo, come accompagnamento a carni di maiale o salsicce. Dose per 6 persone.

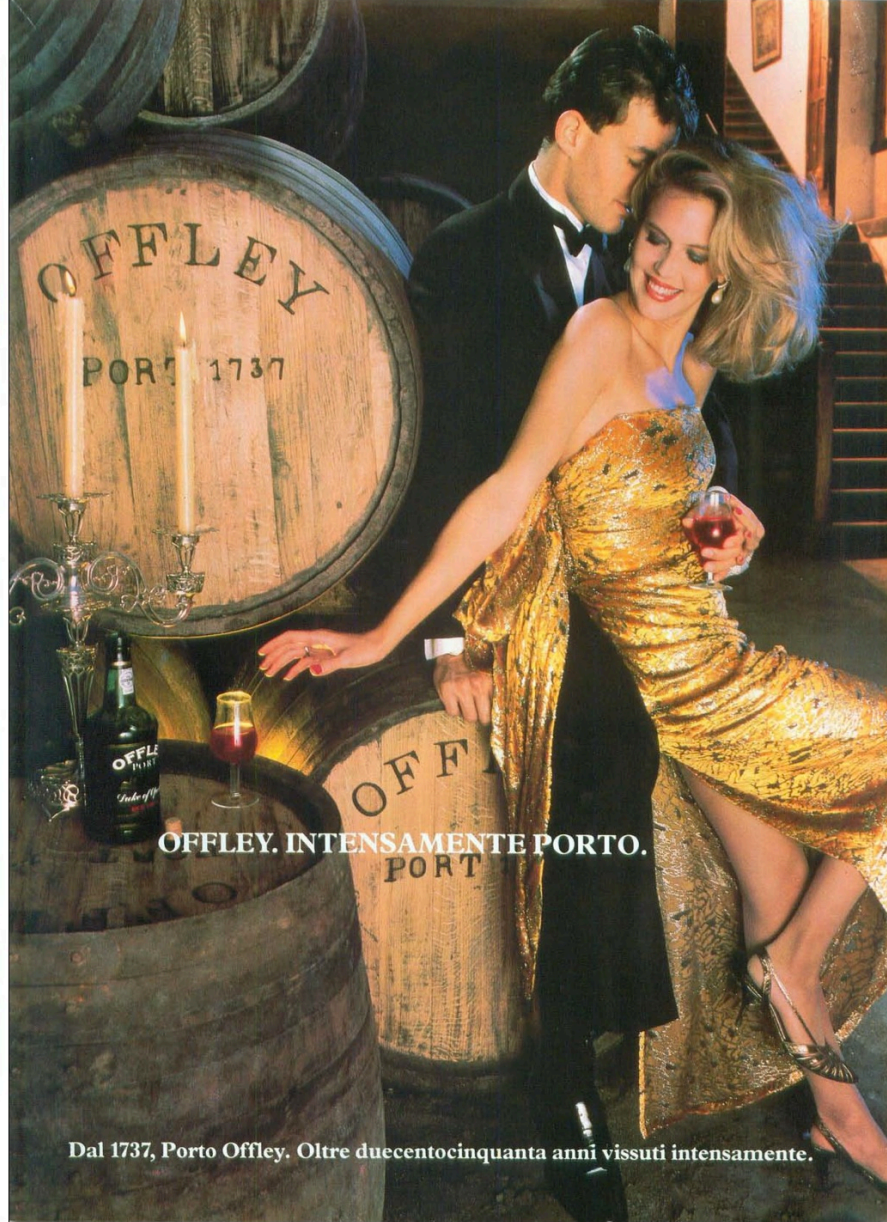
CAVOLINI DI BRUXELLES GRATINATI
(foto a pag. 81, in 1° piano)

Lessate, come spiegato nell'articolo, g 700 cavolini di Bruxelles. Disponeteli in una pirofila che li contenga bene in uno strato solo. Irrorateli con g 150 di panna da cucina e cospargeteli con g 70 di formaggio parmigiano grattugiato. Salate e pepate, poi infiocchettate la preparazione con g 40 di burro. Passate la pirofila nel forno già scaldato a 250° e cuocete i cavolini per circa 20′. Togliete dal forno e servite dopo circa 5′ nello stesso recipiente. Dose per 6 persone.

ZUPPA DI CAVOLO ROSSO
(foto a pag. 80, in 2° piano)

Preparate un battuto con g 70 di cipolla, g 40 di sedano e g 100 di pancetta. Fate scaldare in una casseruola 3 cucchiaiate d'olio d'oliva e fatevi soffriggere quanto preparato. Riducete a sottili listerelle g 500 di cavolo rosso, mondato. Unitelo al battuto e fatelo insaporire, mescolando a calore medio per circa 5′. Unite a questo punto una patata del peso di circa g 100, sbucciata e ridotta in minuscola dadolata, e g 100 di polpa di pomodoro, anch'essa in dadini. Irrorate il tutto con l 1,500 di brodo (anche di dado) bollente. Fate prendere il bollore, riducete la fiamma, incoperchiate e cuocete per circa un'ora e 15′. Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e pepate. Dose per 6 persone.

INVOLTINI DI VERZA
(foto a pag. 81, in 2° piano)

Passate al tritacarne g 400 di polpa di vitello e g 300 di maiale. Unitevi un uovo, uno spicchio d'aglio tritato con un mazzetto di prezzemolo, pepe e sale. Scottate in acqua bollente e raffreddate 6 larghe foglie di verza. Suddividete fra esse il ripieno preparato, chiudetelo bene nelle foglie e assicurate gli involtini con qualche giro di spago bianco da cucina. Tritate g 40 di cipolla e fatela appassire in 3 cucchiaiate d'olio. Unite i fagottini e rosolateli. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco, lasciatelo evaporare, poi unite g 250 di polpa di pomodoro a dadini. Bagnate con 2 mestoli di brodo caldo e cuocete incoperchiato, a calore moderato, per un'ora. Dose per 6 persone.

Philips e Splendid Espressocasa
coppia vincente per un perfetto espresso

Sì
perchè anche Philips
ha provato
Splendid Espressocasa
e ve lo raccomanda
per il suo gusto
pieno e cremoso.

CAFETIME

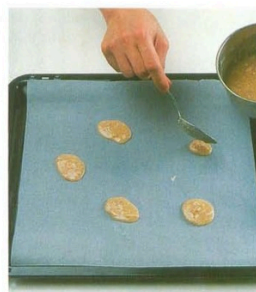
PHILIPS

Raccomandato da
FAEMA-PHILIPS-SIMAC

il piacerespresso
Splendid
espressocasa
macinato per la macchina espresso

Raccomandato da
FAEMA-PHILIPS-SIMAC

LE TEGOLINE CROCCANTI

1– Ponete in un tegamino il burro, il miele, lo zucchero semolato, la panna, l'essenza di mandorle e le mandorle già sbucciate, pelate e finemente tritate. Portate quindi il recipiente su fuoco molto moderato e non appena il composto alzerà il bollore, unite la farina, mescolate, quindi spegnete la fiamma

2– Coprite una placca con un foglio di carta speciale da cucina. Prendete poi piccole cucchiaiate di composto e distribuitele sul foglio in mucchietti ben distanziati tra loro.
Passate la placca nel forno già scaldato a 250° per 2-3 minuti circa: con il calore i mucchietti si allargano, formando altrettanti dischi

3– Sfornateli non appena avranno assunto un colore bruno caramellato. Staccateli subito dal foglio aiutandovi anche con una paletta e, mentre sono ancora caldi e morbidi modellateli a piacere formando tegoline, oppure cestini o cannelloni

LA CUCINA A MICROONDE

Se i bambini, a mezzogiorno, tornano da scuola a orari diversi e tenere in caldo il pasto è sempre stato un problema, con l'aiuto di questo forno tutto il lavoro è semplificato. Basta seguire poche regole

a cura di Manuela Lazzara e Walter Pedrazzi

CREMA DI VERDURE CON ORZO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: *dose per 6 persone*

orzo perlato g 150 – porro g 150 – zucchina g 130 – carote g 100 – patata g 100 – panna liquida g 100 – brodo l 0,500 – sale – facoltativo: parmigiano grattugiato.

Tempo occorrente: *circa 40'.*

Spuntante la zucchina, quindi tagliatela a tronchetti.

Affettate la patata.

Tagliate a rondelle il porro.

Raschiate e spuntate le carote, poi tagliatele a rondelle.

Mettete le 4 verdure preparate in una ciotola adatta al microonde e copritele con g 200 di brodo caldo.

Ponete nel microonde e cuocete per 10 minuti a pot. max.

Versate le verdure nel frullatore, azionatelo e riducetele a un sottile passato.

Mettete intanto nella ciotola l'orzo, copritelo con acqua, salate e passate nel microonde a pot. max per 10', poi a 3/4 della pot. per 13'.

Scolate l'orzo e ponetelo nella ciotola.

Unitevi il frullato, altri g 300 di brodo e la panna.

Assaggiate, se necessario aggiustate di sale e, se si fosse raffreddato troppo, scaldate la crema così ottenuta nel microonde per un minuto.

Completate la preparazione, se vi piace, con del parmigiano grattugiato.

Piccoli segreti per fare sempre meglio

Con la riapertura delle scuole, torna d'attualità un annoso problema: ciascuno in famiglia si presenta in tavola a orari diversi, creando un superlavoro per chi sta in cucina ed è costretto a preparare o a riscaldare il cibo a più riprese. È un tipo di difficoltà che un forno a microonde risolve brillantemente. Infatti, se riscaldare sui fornelli un piatto di pastasciutta o una fetta di arrosto significa ricuocerne i grassi, con le conseguenze dal punto di vista dietetico che tutti sanno e con una perdita di sapore e di freschezza, col microonde, invece:

- bastano 1 o 2 minuti di riscaldamento per rigenerare un cibo, facendone affiorare grassi e liquidi naturali.

Attenzione, però:

- non si deve esagerare con il tempo se non si vogliono avere gli stessi svantaggi prima segnalati.

Inoltre:

- per evitare che perdano l'umidità è necessario coprire i cibi, anche quelli liquidi come la crema di verdure con orzo, di questa pagina.

Indispensabile in una famiglia numerosa, il microonde è un'ottima soluzione anche per chi vive in un monolocale dove è necessario cucinare senza che si diffondano odori molesti (può bastare, eventualmente, un fornellino elettrico complementare). Oltre a cuocere moltissime preparazioni, il microonde, infatti, serve bene a riscaldare in un attimo piatti surgelati già pronti.

TORTINO DI VERDURE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: *dose per 6 persone*

patate g 650 – carote g 300 – fontina g 150 – zucchine g 130 – un uovo e 1 tuorlo – burro – parmigiano grattugiato – noce moscata – sale.

Tempo occorrente: *circa 30'.*

Sceglìete delle patate di medie dimensioni, sbucciatele, lavatele e ponetele in una teglia di vetro.

Spuntate e tagliate in due tronchetti le zucchine, mettendole nel recipiente.

Spuntate, raschiate e tagliate a rondelle le carote, unendole alle altre verdure.

Coprite con pellicola trasparente.

Ponete la teglia nel forno a microonde.

Cuocete per 5'30" a pot. max. e per altri 3' a 3/4 della pot.

Togliete dal forno, mettete da parte le carote e le zucchine.

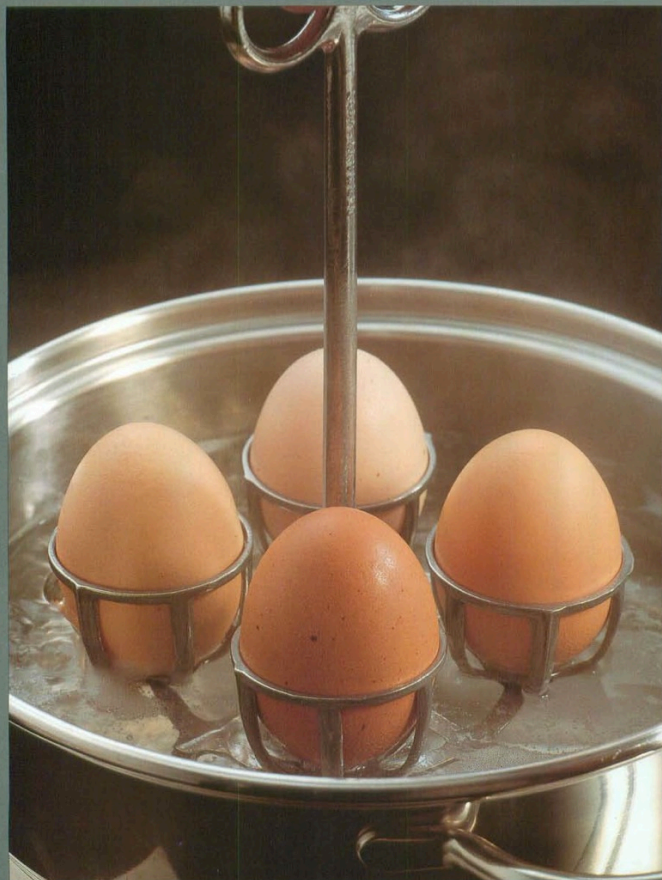
Rimettete le patate nel microonde, coperte, e cuocetele per 10' a pot. max.

Passate le patate al passaverdure, raccogliendo il passato in una ciotola, unitevi le uova, g 40 di burro e 2 cucchiaiate di parmigiano, sale e noce moscata.

Imburrate una pirofila rettangolare e rivestitela con il purè preparato.

Tagliate a dadini la fontina e fatene uno strato sul fondo della teglia.

Disponetevi sopra carote e zucchine a rondelle, alternandole.

Completate con il resto della fontina, coprite con pellicola, quindi cuocete nel microonde a pot. max. per 3'.

DIECI MINUTI PER LE UOVA SODE

Per rassodare le uova, si pongono in acqua fredda e si cuociono per 10′ dall'inizio del bollore, quindi si raffreddano. Non passatele dal frigo all'acqua (si rompono) e non usate uova di giornata (difficili da sgusciare). Ottime anche solo con un po' di sale, sono la base di stuzzichini. Qualche idea? Rassodate 9 uova, sgusciatele, dimezzatele e dividete i tuorli fra 3 ciotole. Tritatene 3 con g 40 di prosciutto cotto mescolato con capperi e g 80 di maionese. Ricomponete col composto 6 mezze uova e guarnite con erba cipollina. Mescolate altri 3 tuorli con g 60 di gamberetti tritati con prezzemolo e g 80 di maionese. Formate 6 uova e guarnite con caviale. Mescolate gli ultimi 3 con mezzo filetto d'aringa spellato e tritato con 3 foglie di trevisana e g 80 di maionese. Riformate le uova e completate con ravanello.

AFFOGATO, SALSATO E SERVITO

Per fare un uovo affogato, si porta a bollore acqua acidulata con poco aceto. L'uovo, freschissimo, si sguscia in un piatto e si fa scivolare, piano, nell'acqua. Appena l'albume comincia a solidificare lo si rivolta sul tuorlo, aiutandosi con una paletta. Se va servito freddo, lo si toglie con la paletta forata dopo 5′30″, lo si passa in acqua fredda e si fa sgocciolare su un canovaccio; 4′ bastano se si serve caldo. A fine cottura, deve sembrare una mozzarellina. Qualche idea: appoggiate un uovo affogato, caldo, su un dischetto di pasta sfoglia. Salsatelo con g 50 di porcini trifolati, legati con g 80 di panna. Oppure, appoggiate un uovo affogato, freddo, su una rondella di pomodoro e salsate con g 40 di maionese mescolata con 1/2 filetto d'acciuga tritato con capperi. Completate con una dadolata di peperone.

NELL'ACQUA O SUL FUOCO?

Conoscete tutti i metodi di cottura delle uova? Sode, affogate, si sa, ma pure a bagnomaria (strapazzate o in cocotte), oppure al tegamino, o anche, classiche, in padella, sotto forma di frittata

Sembra facile! Spesso, però, le operazioni più semplici nascondono insospettate difficoltà o richiedono tecniche o strumenti particolari. Quelli fotografati qui sopra, per esempio, sono tutti indispensabili o raccomandabili per cucinare bene le uova. La padella doppia permette di capovolgere senza guai la frittata e per le crêpes sono comode le padelle antiaderenti corredate da spatole in nylon che non ne intaccano il fondo. Una buona frusta è necessaria per montare albumi o strapazzare, mentre per separare dall'albume il tuorlo (da mangiare all'ostrica) ecco il comodo separatore. Il cestino a quattro posti è ideale per bollire più uova, immergendole e togliendole insieme. I tagliauova permettono di ricavare spicchi e fettine dalle uova sode. In quanto a quello alla coque, come mangiarlo se non sistemato in un portauovo? Le cocottine servono, naturalmente, per le uova in "cocotte" e i tegamini rendono più appetitose le uova fritte. E se l'uovo è già sgusciato? È possibile bollirlo nell'apposita "cocotte" con coperchio. Per un buon risultato, però, è indispensabile disporre di ottime uova. L'uovo di gallina pesa dai 60 ai 70 grammi dei quali 35-40 sono costituiti dall'albume, 18-20 dal tuorlo e, i rimanenti, dal guscio e da due membrane che lo separano dall'albume. Queste formano all'interno dell'estremità più larga dell'uovo una "camera d'aria". Poiché il guscio non è impermeabile, ma poroso, vi è uno scambio continuo verso l'esterno di liquido che evapora e di aria che entra, aumentando così il volume della "camera d'aria". Più un uovo è pieno d'aria, quindi leggero, meno è fresco. Per provarne la freschezza è sufficiente tuffarlo in una soluzione salina: se va a fondo è freschissimo, se tende a galleggiare ha almeno 6 giorni e se affiora alla superficie è da scartare. Si può determinare la freschezza in maniera approssimativa anche scuotendolo: se lo si sente "sbattere", significa che la camera d'aria si è allargata troppo e ci si regola di conseguenza.

FRITTATA OPPURE OMELETTE? QUESTO È IL PROBLEMA

La differenza c'è, anche se non tutti la conoscono: la frittata, infatti, si prepara con uova sbattute, che si versano in poco olio caldo. Si fa quindi cuocere da un lato, la si rivolta e la si cuoce anche dall'altro e infine la si depone su un piatto senza arrotolarla. Anche l'omelette si prepara con uova sbattute e si cuoce in poco grasso caldo: la tecnica, però, consiste nel cuocerne solo l'esterno, arrotolandola su se stessa, smuovendo la padella in modo che assuma la forma di un grosso sigaro dall'interno morbido. All'impasto base formato dalle uova con aggiunta di sale, pepe e un po' di burro si possono unire anche erbe aromatiche finemente tritate. La guarnizione di verdure, o altro, è sempre mescolata alle uova nella frittata. Nell'omelette, invece, può essere mescolata al centro prima di arrotolarla su se stessa in cottura o può essere aggiunta a cottura conclusa. Mentre la frittata è buona calda, ma è ottima anche fredda, l'omelette va cotta e servita immediatamente, ben calda.

TANTI OTTIMI STUZZICHINI

Mescolate 6 uova con g 50 di spinaci tritati e g 150 di patate lessate a dadini, sale e pepe. Oppure rosolate una zucchina a rondelle in olio caldo, mescolate con 6 uova, salate e pepate. O, ancora, fate appassire in 2 cucchiaiate d'olio 2 cipollotti affettati e 2 pomodori a filetti e uniteli sempre a 6 uova, sale e pepe. Cuocete le 3 frittate in poco olio, lasciatele raffreddare e tagliatele a quadratini (stuzzichini).

DUE OMELETTES, DUE

Battete 2 uova e unitevi un trito fine d'erbe aromatiche miste. Salate, pepate e cuocete su un lato solo, smuovendo la padella perché l'omelette assuma la classica forma a sigaro. Oppure, preparate una omelette con 2 uova e farcitela con g 40 di peperone a listerelle cotto con mezzo cipollotto appassito in olio e condito con sale, passata di pomodoro e prezzemolo tritato.

Servizio di Walter Pedrazzi e Cristina Poretti; testi di M. Lazzara; foto di GianRusconi; oggetti di Fiore, Koiru, La Porcellana Bianca.

IN COCOTTE SONO UNA SPECIALITÀ

Un uovo sodo, o affogato, è qualcosa di molto semplice, ma provate a cuocerlo in un piccolo recipiente fatto apposta per questo scopo, una "cocotte", e subito acquista qualcosa di speciale. Anche qui, però, bisogna fare le cose in maniera "professionale": si scaldano a bagnomaria le tazzine, vi si versa una cucchiaiata di panna bollente, si immergono poi i recipienti in un bagnomaria che sobbolle, vi si sgusciano infine le uova. Si condiscono con sale, pepe, fiocchetti di burro e si cuociono in forno a 200° per 15′ circa, meglio se coperte con foglio di alluminio. Le uova in "cocotte" sono pronte quando l'albume si sarà appena rappreso e i tuorli saranno liquidi.

TANTE COCOTTINE PER TUTTI I GUSTI

Esistono "cocotte" di varie dimensioni, adatte per cucinare una o due uova alla volta. Sono da considerare sempre da porzione perché le uova così preparate vanno naturalmente servite direttamente nel recipiente di cottura che, dopo averlo asciugato, si appoggia su un piatto. A volte, le cocottine sono dotate anche di coperchio. Se nella "cocotte" si aggiungono altri ingredienti, la preparazione può trasformarsi in un secondo piuttosto sostanzioso e interessante. Queste aggiunte possono essere costituite da funghi trifolati, da carciofi al burro, da formaggi di vario tipo, da ragù, da fegatini, da asparagi; insomma non c'è limite alla fantasia.

TRE RICETTE DA PROVARE

Al salmone: per ogni commensale, imburrate (con g 10 di burro) una doppia "cocotte", convenientemente scaldata; sgusciatevi 2 uova e copritele con fettine di salmone affumicato. Immergete in un bagnomaria bollente e cuocete per 15′ in forno, coperto con foglio d'alluminio ma non sigillato.
Alla salsiccia: per ogni commensale, tagliate a rondelle sottili una salsiccia. Preparate come indicato nella precedente ricetta una "cocotte", mettete sul fondo qualche pezzo di salsiccia, sgusciatevi sopra le uova, guarnite con altre rondelle e cuocete.
Con piselli e prosciutto: procedete come per le ricette precedenti, cospargendo le uova con piselli lessati e prosciutto cotto grossolanamente tritato.

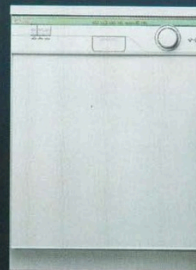
VELOCI. Anzi velocissime. Le nuove Candy lavano bene, lavano in fretta: grazie alla fase di preriscaldamento, solo diciotto minuti.

AFFIDABILI. Grazie alle tecnologie ed ai materiali utilizzati, le nuove lavastoviglie sono fatte per durare. E Candy offre

3 anni di garanzia

SILENZIOSE. Tutti i particolari sono progettati per lavorare in silenzio e una speciale struttura fonoassorbente garantisce il massimo della silenziosità.

Nuove Lavastoviglie Candy.

18 MINUTI PER LAVARE, ANNI E ANNI PER DURARE.

GRAZIE Candy

PARLIAMO DI...

BOURGUIGNONNE

Da preparare direttamente in tavola, da consumare, soprattutto, con tanti amici, è un modo "caldo" e divertente di servire carni e formaggi. Per i più golosi esiste anche la formula "dolce", con cioccolato e vaniglia. Non occorre neppure un'attrezzatura impegnativa: bastano fornellino e forchette (anche se non mancano, sul mercato, set davvero eleganti). Il risultato? Lo si vede in queste pagine: una cena in montagna diventa più importante e una sola portata, accompagnata dalle salse, si trasforma in un gioco divertente, che piace a tutti!

FONDUE BOURGUIGNONNE

(foto a fianco)

Private il filetto di manzo (circa g 150 per persona) di eventuali scarti e pellicine. Tagliatelo a dadini regolari che distribuirete nei piattini individuali adeguati, cioè quelli "a scomparti" che si trovano in commercio proprio per la bourguignonne. Insieme con i piatti, si vendono anche una pentola di rame, metallo smaltato o altro materiale e un fornelletto ad alcool, per riscaldarla. Il set di utensili comprende, inoltre, un certo numero di forchettine a manico lungo per infilzare la carne. La pentola, posta sul fornelletto, viene riempita per circa un terzo di ottimo olio d'oliva e quando questo è caldo, vi si getta un pezzo di pane raffermo o una patatina che hanno una leggera funzione sgrassante. I commensali vi tuffano poi, a turno, i pezzetti di filetto, infilzati sulle forchettine e ve li tengono fintanto che hanno raggiunto il punto di cottura desiderato. Una volta cotta, la carne si intinge in una delle salsine preparate che vengono disposte negli scomparti dei piatti. Esistono molte salse, anche pronte, con cui accompagnare la bourguignonne, ma le più "classiche" sono quelle al pomodoro, al rafano, alla senape, all'aglio, al curry.

Salsa al pomodoro: fate soffriggere, in una cucchiaiata d'olio, 2 scalogni tritati insieme con uno spicchio d'aglio. Aggiungete g 300 di passata di pomodoro: salate, pepate e lasciate bollire per circa 30', facendo addensare la salsa. Servitela calda o fredda, aromatizzata da una cucchiaiata di prezzemolo tritato.

Salsa al rafano: in una ciotola montate g 200 di panna e incorporatevi un pezzettino di rafano e 2 cipollotti freschi finemente tritati insieme, mescolando con delicatezza. Salate, pepate la salsa e, volendo, completatela con un trito d'erba cipollina.

Salsa alla senape: in una ciotola mescolate un vasetto di yogurt con una cucchiaiata di senape di Digione e altrettanta maionese. Salate, pepate la salsa e completatela con granelli di senape tritati.

Salsa all'aglio: raccogliete nel frullatore 2 fette di pancarré ammollate nell'acqua e ben strizzate, 2 spicchi d'aglio e un pizzico di sale. Frullate, aggiungendo poco alla volta anche circa g 200 d'olio d'oliva. Completate con una cucchiaiata d'aceto e una di succo di limone, ottenendo una salsa omogenea.

Salsa al curry: stemperate un vasetto di yogurt, con 6 cucchiaiate di maionese, 2 di cipolla tritata, una di zucchero di canna, una di curry e mezza di senape di Digione, mescolando bene.

FONDUTA VALDOSTANA

(foto sopra)

Affettate la fontina (g 100 per persona) e mettetela in un recipiente piuttosto stretto con tanto latte quanto basta a coprirla leggermente. Lasciatela a bagno per almeno 3 ore. Al momento di preparare la fonduta, sgocciolate il formaggio. Mettete in un tegame il burro (g 20 per persona) e fatelo sciogliere con circa la metà del latte di infusione. Aggiungete la fontina e, quando incomincerà a "filare", unite i tuorli d'uovo (uno per persona), non unendo il successivo se il precedente non sarà stato perfettamente amalgamato. Assaggiate, al caso aggiustate di sale e servite subito, dopo aver spolverizzato la fonduta con un'abbondantissima grattugiata di tartufo d'Alba. Accompagnatela con fette di pane casereccio o di pancarré tostate. La fonduta si può cuocere anche a bagnomaria o preparare direttamente in tavola, riscaldando il recipiente di cottura sull'apposito fornelletto ad alcool. Per evitare che "impazzisca", impastate il burro con una cucchiaiata di farina o di fecola e stemperatelo con il latte, quindi aggiungete il formaggio. Per rendere la fonduta più saporita, mescolate alla fontina normale alcune fettine di quella piccante e, se vi piacciono i sapori "decisi", cuocete insieme al formaggio uno spicchio d'aglio intero che scarterete prima di servire la fonduta, che deriva probabilmente il suo nome da Font, nel comune di Quart in Valle d'Aosta. Si ritiene che proprio in quel piccolo centro incominciò, intorno al 1700, la produzione di un formaggio con caratteristiche molto simili a quelle della fontina.

FONDUTA SVIZZERA

(ricetta senza foto)

Si differenzia dalla fonduta valdostana perché cambia il tipo di formaggio (Gruyère invece di fontina) e si profuma con il vino anziché con il tartufo.
Per prepararla strofinate l'interno di un tegame con uno spicchio d'aglio e mettetevi il Gruyère (circa g 150 per persona), sottilmente affettato. Aggiungete il vino bianco secco e leggermente frizzante (circa dl 1 per persona), un cucchiaino di Maizena per ciascun commensale e poche gocce di succo di limone. Portate il tegame sul fuoco e, rimestando energicamente, fate amalgamare bene il tutto, a fiamma moderata, poi insaporite con una cucchiaiata di kirsch (per persona), il sale e il pepe necessari e una grattatina di noce moscata.
Di questa ricetta "classica", esistono in Svizzera numerose varianti, tante quanti sono i cantoni. A Ginevra, per esempio, al Gruyère si aggiungono anche Emmental e formaggio vallese in precise proporzioni e il vino usato è quello specifico, prodotto in loco. A Friburgo, il vino è sostituito dall'acqua calda e il formaggio impiegato è il Vacherin. Nel canton Vallese si adopera formaggio vallesano e il vino è il Fendant, mentre nel Vaud si prepara con il gruyère e il vino bianco è l'Aigle.
La fonduta va tenuta al caldo, per tutto il tempo necessario a consumarla, il che avviene intingendovi pezzetti di pane. Alla fine, sul fondo del tegame, si formerà uno strato croccante detto "crouton"; staccatelo versandovi sopra un poco di kirsch e distribuitelo tra i commensali. Volendo, i formaggi svizzeri possono venir sostituiti con prodotti nazionali; si otterranno ricette un po' diverse ma ugualmente gustose. La fontina, per esempio, sostituisce il Gruyère, mentre al posto del Vacherin, si possono usare pezzi di tome fresche, provenienti da forme diverse. In mancanza dei vini svizzeri specifici, il Trebbiano bianco secco ne è un pregevole sostituto, non solo per preparare le fondute, ma anche per accompagnarle.

RACLETTE

(foto a fianco)

Nel Vallese e in molto ristoranti svizzeri, questa specialità si prepara su un fuoco di legna al quale si espone un formaggio (Tilsit o Gruyère), tagliato a metà. Al calore della fiamma la parte tagliata incomincia a sciogliersi. Il formaggio fuso si raschia ("racler" in francese significa appunto "raschiare") e si mette su un piatto caldo. Lo si serve subito, accompagnato da patate lessate, cetrioli in salamoia, cipolline sott'aceto e fettine di speck. La raclette si può preparare anche nel caminetto di casa, al cui calore si espongono i pezzi di formaggio infilzati su lunghi forchettoni, o su fornelletti elettrici che si trovano in commercio e che si sistemano al centro della tavola. Pezzetti di formaggio vengono raccolti in apposite padelline provviste di manico che si dispongono sulla piastra del fornello. Man mano che il formaggio si scioglie, lo si trasferisce nel piatto e lo si consuma con l'accompagnamento già detto. Per preparare una raclette in giusta quantità, dovete calcolare, per ciascun commensale, circa g 100 di formaggio, Tilsit o Gruyère, naturalmente.

FONDUTA ALLA CINESE
(foto sopra)

La fonduta alla cinese, o alla mongola, prevede anche l'impiego di carne di cavallo oltre a un misto di altre carni come manzo, agnello, maiale. Calcolate per ciascun commensale g 50 di ogni qualità, tutte naturalmente ben sgrassate e tagliate a fettine sottilissime, possibilmente con l'affettatrice. Per preparare e servire la fonduta cinese sono necessari gli stessi utensili e recipienti usati per la bourguignonne. Nei piatti adeguati distribuite le varie carni, una per scomparto, e in uno mescolate insieme verdure di stagione, perfettamente mondate e tagliate a pezzi regolari. Riempite la pentola, per circa i due terzi, con ottimo brodo di pollo perfettamente sgrassato e già bollente, quindi sistematela sul fornelletto ad alcool, posto al centro della tavola. Preparate anche alcune ciotole con del riso cotto al vapore che ben si accompagna alle carni e alle verdure. Ogni commensale infilzerà con l'apposita forchettina una fettina di carne e la tufferà nel brodo, tenendovela fino a che sarà cotta al punto giusto, quindi la intingerà in una delle salse preparate appositamente. Quando tutte le carni saranno cotte, lessate nel brodo rimasto una manciata di germogli di bambù e altrettanti spaghetti di riso e distribuite la minestrina tra i commensali.

La salsa più adatta per accompagnare la fonduta cinese è quella di soia, che si trova pronta in commercio, o quella al curry di cui sopra abbiamo dato la ricetta; si adattano però bene anche altre salsine come quella alle erbe aromatiche, la remoulade, ecc.

Salsa alle erbe aromatiche: frullate con un filino d'olio un mazzetto aromatico composto da dragoncello, prezzemolo, crescione, scalogno e cipollotto. Aggiungete quindi poco succo di limone e mescolate il tutto con maionese.

Salsa remoulade: stemperate 3 tuorli d'uovo sodi in una cucchiaiata di senape; incorporate quindi al composto dell'olio d'oliva, aggiunto a goccia a goccia, come per la maionese, in quantità sufficiente per ottenere una salsina omogenea. Salatela, pepatela e, infine, aromatizzatela con una cucchiaiata d'aceto, rosso o bianco, che dovrete amalgamare perfettamente alla "remoulade".

Salsa di soia alle uova: calcolate 3 cucchiaiate di salsa di soia ogni 2 tuorli d'uovo. Raccogliete il tutto in una ciotola e battetelo con una forchetta, fino ad ottenere una salsina omogenea che non dovrete assolutamente salare.

Salsa all'acciuga: raccogliete nel vaso del frullatore una decina di filetti d'acciuga scolati dall'olio di conservazione, mezzo vasetto di maionese, 3 cucchiaiate di panna liquida e una di concentrato di pomodoro. Avviate l'apparecchio e frullate alla massima velocità per un minuto, in modo da ottenere una salsina omogenea. Completatela con un pizzico di prezzemolo, finemente tritato.

FONDUTA AL CIOCCOLATO
(foto a fianco)

Per preparare la fonduta al cioccolato è necessario un fornellino ad alcool da sistemare al centro della tavola e su cui sistemerete un recipiente, piuttosto capiente, nel quale verserete g 150 di panna fresca e g 100 di latte per ogni 100 g cioccolato amaro, tagliuzzato a scagliette. Appoggiate il recipiente sul fornello e mescolate lentamente gli ingredienti, fino a quando il cioccolato risulterà perfettamente sciolto e la fonduta si presenterà omogenea e cremosa. Profumatela con un baccello di vaniglia o con un bicchierino di liquore aromatico, tipo rum, kirsch o Cointreau. Accompagnate la fonduta con biscottini secchi di diverse qualità, frutta secca come mandorle e noci e anche con frutta disidratata come albicocche, fette di mele, di pere o di banane. La frutta disidratata, infilzata con le apposite forchettine, potrà venir intinta direttamente nel cioccolato. Mettete in tavola anche alcuni mestolini e una ciotolina per ogni commensale che la riempirà di fonduta nella quale facilmente intingerà la frutta secca e i biscottini.

Realizzazioni di Walter Pedrazzi
Ambientazione di Cristina Poretti
Testi di Maria Grazia Predolin
Fotografie di Claudio Piovesana

Hanno collaborato:
Fiore, via Lamarmora 31, MI, per il set per la "Bourguignonne" a pag. 102, per il completo per la "fonduta al cioccolato" a pag. 107, per il fornello, il pentolino, le forchette, le ciotoline in legno e i piatti a pag. 106 e per il fornello, il cuocipatate, i piatti in legno, le posate del servizio per "raclette" a pag. 105;
Koivu, via Cerva 25, MI, per i boccali a pag. 105/106 e il barattolo in legno a pag. 106;
Upim, MI, per la tovaglia e il tovagliolo a pag. 105

A PROPOSITO DI ETICHETTE

Crediamo di saperne abbastanza perché da tempo abbiamo imparato a leggerle con cura e scegliere così gli alimenti a ragion veduta. Tuttavia, con l'aiuto degli esperti, si può scoprire ancora qualcosa di nuovo

È del 1982 la legge con la quale anche in Italia si sono fissate le norme per l'etichettatura dei prodotti alimentari, in accordo con le indicazioni delle direttive CEE. Queste norme non sono sufficienti, però, a tutelare completamente il consumatore: le indicazioni obbligatorie non consentono, infatti, di valutare appieno la qualità dei prodotti e, d'altra parte, sono ancora molti i produttori che interpretano a loro modo gli obblighi di legge.
In attesa che qualcosa cambi (possibilmente in meglio!), nella prospettiva del mercato unico, il consumatore deve ricorrere a tutta la sua esperienza per evitare i tranelli di chi nell'etichetta vede più un veicolo pubblicitario che non uno strumento d'informazione. Queste note sull'etichettatura hanno lo scopo, grazie agli esempi che contengono, di richiamare in concreto gli elementi da considerare nel-l'etichetta all'atto dell'acquisto.

Che cosa dice la legge italiana

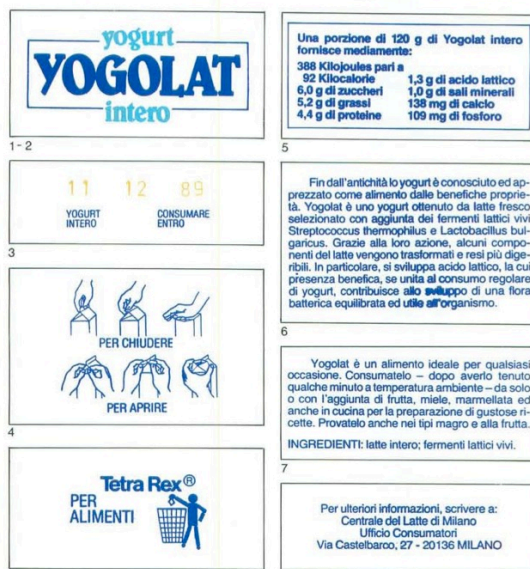
È il DPR 322 del 18/5/82 a dare tutte le indicazioni che riguardano l'etichettatura dei prodotti, incominciando dalla definizione stessa di etichetta.
Definizione di etichetta. Per etichetta si intende l'insieme delle indicazioni, marchi di fabbrica e di commercio, immagini o simboli che si riferiscono al prodotto alimentare e che figurano sull'imballaggio o su una etichetta (posta sul dispositivo di chiusura, su cartelli, su anelli o su fascette legati al prodotto medesimo).
Indicazioni obbligatorie. Sull'etichetta deve essere riportato in un punto "evidente" e in modo indelebile:
– la denominazione di vendita, compreso lo stato in cui si trova il prodotto (per esempio, surgelato, fresco, affumicato, in scatola);
– l'elenco degli ingredienti (tutti, inclusi gli additivi e i coloranti);
– il quantitativo netto;
– il termine minimo di conservazione;
– la modalità di conservazione e di utilizzazione qualora sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto;
– le istruzioni per l'uso;
– il luogo di provenienza;
– il nome o la ragione sociale o il marchio depositato e la sede del fabbricante o del confezionatore o del venditore stabiliti dalla CEE;
– la sede dello stabilimento di fabbricazione o di confezionamento in Italia per la vendita nel territorio nazionale.
È vietato porre in commercio dei prodotti alimentari che non riportino in lingua italiana le indicazioni precedenti.
Prodotti sfusi. I prodotti alimentari non preconfezionati (sfusi) o venduti dopo frazionamento devono essere muniti di un cartello (preferibilmente applicato al recipiente) che riporti la denominazione di vendita e gli ingredienti. Per gli alimenti molto deperibili (per esempio i gelati) nel cartello devono essere indicate le modalità di conservazione e di impiego.
Al di là degli obblighi di legge, ecco un decalogo della "corretta etichettatura".
– In una buona etichetta devono essere presenti tutte le indicazioni obbligatorie per legge.
– Le informazioni devono essere posizionate in modo immediatamente accessibile e possibilmente raggruppate in un unico spazio.
– I colori impiegati per testo e sfondo devono essere contrastanti.
– I caratteri di scrittura devono essere di grandezza adeguata e ben spaziati.
– Oltre alle indicazioni obbligatorie, è positiva la presenza di informazioni di carattere nutrizionale, merceologico o relative alle modalità di miglior impiego del prodotto.
– La data di scadenza dovrebbe essere stampata o timbrata con inchiostro stabile, anziché punzonata come spesso molti produttori preferiscono fare. Non dovrebbe essere necessario neppure il richiamo della sua posizione, se questa fosse realmente evidente.
– La data di scadenza e l'elenco degli ingredienti devono rimanere leggibili anche dopo l'apertura della confezione.
– Non devono essere presenti indicazioni ingannevoli oppure che vantino proprietà curative.
– Non dovrebbero esserci immagini o scritte che confondano il consumatore sull'effettiva presentazione del prodotto.
– Non dovrebbero comparire informazioni inutili per il consumatore (che abbiano cioè solo scopo pubblicitario).

OCCHIO AI "TRUCCHI"

Gli ingredienti fantasma. La legge specifica che se, nella presentazione del prodotto, si citano ingredienti particolari, questi vanno riportati in percentuale nell'elenco degli ingredienti. Con un po' di attenzione non è raro scoprire che marche conosciute pubblicizzano l'impiego di ingredienti naturali e costosi presenti in realtà in quantità minima.
Le lingue straniere. Utili in altri ambiti, sull'etichetta possono creare confusione, soprattutto se l'affollano esageratamente, rendendo difficile l'individuazione del testo in italiano.
L'etichetta nascosta. Capita purtroppo di incappare in confezioni belle e attraenti che richiedono, però, l'uso degli occhiali per la lettura delle informazioni, scritte con caratteri microscopici, con colori poco evidenti e in punti poco accessibili. Per alcuni prodotti si arriva addirittura a stampare gli ingredienti sulla linea di saldatura delle confezioni o sulle fascette che vengono distrutte alla prima apertura.
Le informazioni che distraggono. Spesso si ritrovano in etichetta dati di dubbia utilità che hanno più che altro lo scopo di gettare il cosiddetto "fumo negli occhi" al consumatore. Ad esempio cifre dettagliate sulla composizione chimica del prodotto disgiunte da ogni informazione sulla qualità delle materie prime impiegate.
Giochi e premi. Non è una novità che spesso concorsi, offerte promozionali e raccolte a punti trovino ampio spazio sull'etichetta a scapito d'informazioni più utili anche se meno allettanti.
La data a scomparsa. Soprattutto nelle confezioni a tubetto d'alluminio il riportare la data di scadenza nella graffatura del fondo la rende ben presto invisibile con l'uso (arrotolamento). Altre volte, invece, il limite di scadenza viene coperto dalle etichette adesive del prezzo di vendita.
Il nome di fantasia. Vale la pena di ricordare che la denominazione di vendita del prodotto dovrebbe saltare all'occhio con maggiore evidenza del suo nome di fantasia. Quest'ultimo, infatti, ha solamente lo scopo di rendere "simpatico" il prodotto al consumatore rispetto alla concorrenza, e non dà indicazioni, invece, sull'effettiva qualità.

Le etichette corrette esistono

Ecco alcuni esempi di etichette che, a fianco di un aspetto attraente, forniscono in modo accurato e corretto tutte le informazioni utili al consumatore.

Yogolat
Yogurt intero prodotto dalla Centrale del Latte di Milano.
Tutte le indicazioni sono facilmente accessibili e chiaramente leggibili; in particolare si può rilevare che:
1) la denominazione di vendita è ben evidenziata;
2) il nome di fantasia (marchio) aderisce alla realtà del prodotto;
3) la data di scadenza è espressa in modo chiaro;
4) sono riportate indicazioni per l'apertura e la chiusura del contenitore, informazioni sulla sua natura e consigli per il suo smaltimento;
5) vengono fornite informazioni sulla composizione nutrizionale del prodotto;
6) sono presenti in linguaggio semplice alcune note di educazione alimentare, relative allo yogurt;
7) si riportano consigli per il consumo;
8) si indica l'indirizzo dell'ufficio consumatori referente nel caso si vogliano avere ulteriori informazioni;
9) sono assenti immagini oppure scritte che potrebbero generare confusione.

yogurt
YOGOLAT
intero

1 - 2

11 12 89
YOGURT INTERO
CONSUMARE ENTRO

3

4

4

Una porzione di 120 g di Yogolat intero fornisce mediamente:

388 Kilojoules pari a 92 Kilocalorie	1,3 g di acido lattico
6,0 g di zuccheri	1,0 g di sali minerali
5,2 g di grassi	138 mg di calcio
4,4 g di proteine	109 mg di fosforo

5

Fin dall'antichità lo yogurt è conosciuto ed apprezzato come alimento dalle benefiche proprietà. Yogolat è uno yogurt ottenuto da latte fresco selezionato con aggiunta dei fermenti lattici vivi Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus. Grazie alla loro azione, alcuni componenti del latte vengono trasformati e resi più digeribili. In particolare, si sviluppa acido lattico, la cui presenza benefica, se unita al consumo regolare di yogurt, contribuisce allo sviluppo di una flora batterica equilibrata ed utile all'organismo.

6

Yogolat è un alimento ideale per qualsiasi occasione. Consumatelo – dopo averlo tenuto qualche minuto a temperatura ambiente – da solo o con l'aggiunta di frutta, miele, marmellata ed anche in cucina per la preparazione di gustose ricette. Provatelo anche nei tipi magro e alla frutta.
INGREDIENTI: latte intero; fermenti lattici vivi.

7

Per ulteriori informazioni, scrivere a:
Centrale del Latte di Milano
Ufficio Consumatori
Via Castelbarco, 27 - 20136 MILANO

8

Uova fresche "Boldini"

Tutte le indicazioni di legge sono presenti e riportate in modo evidente sulla confezione, in particolare:
1) sono riportati in neretto la categoria di appartenenza delle uova (cat. A) e il gruppo (60-65 g);
2) oltre alla data d'imballaggio è riportata l'indicazione: "consumarsi entro...";
3) oltre alle indicazioni obbligatorie è presente una dicitura particolare che specifica le modalità di produzione ("galline alimentate con cereali coltivati senza l'uso di prodotti chimici e senza addizione di coloranti di sintesi atti ad aumentare la colorazione del tuorlo dell'uovo").
Tali indicazioni sono corrette perché avvalorate da un opuscolo riportante i risultati e gli estremi delle analisi effettuate sul prodotto.

UNA NOTA IN PIÙ

Merita qualche spiegazione in più il discorso sulla data di scadenza, tra i più controversi quanto a interpretazione. Su tutti i prodotti che possono deperire, è obbligatorio per legge (art. 3 e art. 10, Legge 382) apporre il "*termine minimo di conservazione*", preceduto dalla frase "*da consumarsi preferibilmente entro il...*" (per i prodotti poco deperibili) oppure dalla frase "*da consumarsi entro il...*" (per gli alimenti altamente deperibili). Bisogna scrivere questa data con caratteri indelebili precisando:
– giorno, mese e anno, per i prodotti conservabili meno di tre mesi (latte, yogurt, formaggi filati);
– mese e anno per gli alimenti conservabili fino a 18 mesi (pasta, riso, merendine);
– solo l'anno per gli alimenti che superano i 18 mesi di conservazione (scatolame, creme di cioccolato in vasetto).
La data limite di conservazione viene stabilita autonomamente da ogni azienda oppure dalle associazioni di categoria e, a volte, la scelta è dettata più da interessi industriali che dalle esigenze dei consumatori.
Quello che la legge definisce "*termine minimo di conservazione*" è conosciuto dalla gente come "*data di scadenza*"; le due frasi, invece, hanno un significato completamente differente. Infatti la "*data di scadenza*" corrisponde al "*termine massimo di conservazione*", oltre al quale l'alimento non è più consumabile. Il "*termine minimo di conservazione*" viene invece chiarito da una Circolare Ministeriale del gennaio 1985 nella quale si dice che: "*...il termine minimo di conservazione non è una data di scadenza, al di là della quale si debba ritenere il prodotto non più commerciabile*". Questo limite "*è quello fino al quale il prodotto, conservato nella maniera adeguata, da indicarsi in taluni casi anche sulla confezione, mantiene il massimo delle proprie qualità. Al di là di tale data, le caratteristiche ottimali del prodotto potrebbero, almeno in parte, degradarsi, ma non in modo tale da renderlo incommestibile o nocivo*". Sempre nella Circolare sopra citata si sottolinea anche che, poiché le tecnologie di produzione e di confezionamento applicate ad alimenti dello stesso tipo possono essere diverse, anche la durata di tali prodotti varia. Quindi, di volta in volta, la vigilanza sanitaria, tenuto conto di tali considerazioni, valuterà il caso concreto e stabilirà l'esigenza di intervento (prelievi, sequestri, per esempio). Viene specificato, inoltre, che porre in vendita un prodotto oltre al termine minimo di conservazione "non" è di per sé sanzionabile. Questa Circolare Ministeriale ha dato un'interpretazione della Legge che sicuramente non tutela i consumatori.
Per alcuni prodotti è obbligatorio scrivere in etichetta, insieme a quella di scadenza, anche la data di produzione, come la carne suina insaccata o comunque preparata (esclusa quella cotta o in filze), il miele vergine e i vini non confezionati con vetro.
Le acque minerali, il miele comune, le uova e i formaggi freschi a pasta filata devono riportare solamente la data di produzione.
Alla luce di queste osservazioni, sarebbe molto più utile per i consumatori che tutti i prodotti deperibili informassero sulla data di produzione, oltre a quella di minima conservazione. Infatti due prodotti dello stesso tipo, confezionati nello stesso periodo ma con scadenza molto diversa, stimolano il consumatore a una più attenta lettura dell'etichetta, specie degli ingredienti (additivi compresi!) al momento dell'acquisto.

Riso superfino Arborio "Coop"

Anche in questo caso sono presenti sulla confezione tutte le indicazioni obbligatorie per legge.
1) è chiaramente evidenziato il gruppo e la varietà ("superfino Arborio");
2) tutte le scritte sono riquadrate su sfondo giallo contrastante in modo da renderle perfettamente leggibili;
3) è indicato come conservarlo;
4) sono riportate note di educazione alimentare;
5) viene indicata la composizione nutrizionale del prodotto;
6) sono presenti consigli per il migliore impiego in cucina (poiché i suoi granelli grossi hanno una grande capacità di assorbire i condimenti, è indicato per risotti in casseruola);
7) si indica un referente per la richiesta d'ulteriori informazioni;
8) è specificato che l'immagine della confezione serve solo a una migliore presentazione del prodotto;
9) unico piccolo rilievo: la data di scadenza, ben riquadrata, non è però immediatamente leggibile.

Gran spumante "La Versa"

Sono presenti in etichetta tutte le indicazioni obbligatorie (per i vini anche la gradazione alcolica):
1) il nome dello spumante è ben visibile;
2) la ragione sociale e l'indirizzo del produttore compaiono sull'etichetta principale (non solo sul collarino della bottiglia come a volte succede);
3) è indicato il livello zuccherino ("brut");
4) è specificato il metodo di produzione impiegato; ("champenois fermentato in bottiglia");
5) sono specificati i tipi di vitigni che sono stati selezionati;
6) compare il marchio dell'Istituto Spumante Classico Italiano;
7) viene indicata la temperatura di servizio ottimale;
8) è riportata l'annata della vendemmia.

ALNO

Un Mondo di Emozioni

ALNOQUARZ menta

Oltre 60 anni di ricerche tecnologiche e di produzione ai massimi livelli internazionali per offrirti le cucine componibili di qualità superiore, studiate nei minimi dettagli. Tanti modelli e combinazioni di colore che si adattano perfettamente ad ogni ambiente, arricchendolo di fascino e funzionalità.

Per informazioni e richiesta di catalogo scrivere a:
ALNO ITALIA S.P.A. AL/QM - C.P. 755 - 50100 Firenze
Cognome..
Nome...
Via..
C.A.P...................Città......................

QUANTO DURANO ALIMENTI E BEVANDE?*

Alimento	Durata
Aceto	durata indefinita
Acqua minerale effervescente	durata indefinita (in vetro, tappo a corona), 6-9 mesi (in plastica)
Acqua minerale naturale	durata indefinita (in vetro, tappo a corona)
Antipasti misti di pesce	4 anni
Bibite e bevande gassate	18-36 mesi (secondo i tipi)
Birra	1 anno
Biscotti secchi	1 anno (meno se integrali o all'uovo)
Bresaola in busta	4 mesi
Budini e creme pronti	9 mesi
Burro	2 mesi
Cacao magro	oltre 12 mesi
Caffè sottovuoto	6 mesi
Camomilla	2 anni
Caramelle	durata indefinita
Carne in scatola	4 anni
Coppa in busta	3 mesi
Cotechini precotti	18 mesi (8 settimane se crudi)
Cracker	18 mesi (meno se integrali)
Dado da brodo	3 anni
Estratto di carne	2 anni
Farina	12-18 mesi
Fette biscottate	10 mesi (meno se integrali)
Formaggi molli	da 2 giorni a 2 mesi (secondo i tipi)
Formaggi semistagionati in pezzi e formaggini	4-6 mesi (secondo i tipi)
Formaggi stagionati in pezzi	6 mesi
Frutta allo sciroppo	4 anni
Gelati	durata indefinita
Grissini	9-12 mesi
Latte fresco pastorizzato	4 giorni
Latte a lunga conservazione	6 mesi
Legumi, fagiolini e ortaggi conservati	4 anni (in vetro), 3 anni (in scatola; fagiolini 2 anni)
Maionese	6 mesi
Margarina	6 mesi
Marmellata e confetture	4 anni (meno se di frutti chiari)
Merendine industriali	9 mesi
Miele	durata indefinita
Minestre preparate in busta	2 anni
Mortadelle affettate in busta (o intere piccole)	8 settimane
Oli di semi e d'oliva	18 mesi
Orzo tostato macinato	18 mesi
Orzo tostato solubile	2 anni
Pancetta arrotolata in busta	3 mesi
Panna fresca da montare	7 giorni
Panna conservata	5 mesi
Pasta di semola	2 anni
Pasta all'uovo	14 mesi
Pasta ripiena secca	1 anno
Pomodoro conservato	3-4 anni (in scatola e in vetro)
Preparati per budini, pizze, torte, ecc.	18-24 mesi (secondo i tipi)
Prosciutto crudo affettato in busta	4 mesi
Prosciutto cotto affettato in busta	3 settimane
Riso	12-18 mesi
Salame affettato in busta	3-4 mesi
Sale	durata indefinita
Salse (senza maionese)	4 anni
Salsicce fresche	3 settimane
Sottaceti e sottoli	3 anni (in vetro), 1 anno (in plastica)
Sottilette di formaggio	6 mesi
Succhi di frutta limpidi e in polpa	3 anni (in vetro), 2 anni (in lattina), 9 mesi (in tetrabrik)
Surgelati	12-30 mesi (secondo i tipi, tranne pesci grassi)
Tonno in scatola all'olio di oliva	5 anni
Tè	3 anni
Uova	7 giorni
Vino	durata indefinita (18 mesi in lattina)
Würstel	8 settimane
Yogurt fresco	20 giorni
Zamponi precotti	18 mesi (8 settimane se crudi
Zucchero	durata indefinita

** Termini minimi orientativi*

Pomodori pelati in scatola Star

Anche in questo caso sono riportate tutte le indicazioni obbligatorie per legge:
1) la denominazione di vendita è inequivocabile (non esistono nomi di fantasia);
2) le informazioni sono ben leggibili per la grandezza dei caratteri;
3) il testo nero su bianco si legge bene;
4) la data di scadenza è stampata in neretto in modo evidente;
5) il peso netto e il peso sgocciolato sono stampati vicini in caratteri più grandi.

Giorgio Donegani, Giorgio Menaggia
consulenti CE.S.N.OR.

REGALEALI, SICILIANO STORICO

Antico vino di Trinacria, ottenuto da vitigni dell'omonima tenuta agricola, nei cui pressi combatté Garibaldi, dagli anni '60 ha ottenuto un crescendo di fama e riconoscimenti

Regaleali è il nome di una vasta tenuta agricola, al confine della provincia di Palermo con quella di Caltanissetta, che ha dato nome a vini che hanno raggiunto una certa fama a partire dal 1834, anno in cui la famiglia Tasca, che ne è attualmente la proprietaria, la rilevò. Era un ex feudo esteso per 1200 ettari su un terreno collinare tra 400 e 750 metri sul livello del mare. Una trentina di ettari – di questi 20 costituivano il vigneto – erano cinti da mura: i fondi così protetti formavano il cosiddetto *girato* corrispondente al francese *clos*. Parlare del vino qui prodotto vuol dire percorrere uno dei più significativi periodi storici italiani tant'è che in *Cronache Agrarie Siciliane 1850-1860* di Scifo, edito dal Centro Culturale Luigi Pirandello, si parla del fondo agricolo di Regaleali e dell'impulso che ricevette grazie alla gestione di don Lucio Tasca, Barone di Regaleali e a quella del nipote, Conte d'Almerita. A quei tempi si assistette a una profonda trasformazione della realtà siciliana e in qualche modo anche della cultura enologica se è vero che esperti piemontesi seppero dare consigli utili che contribuirono ad affinare una produzione già ad alti livelli e tra le più antiche d'Europa, dopo quella greca. Francesco II di Borbone, successo nel 1859 a Ferdinando II, si dimostrò deciso a non voler concedere la costituzione e i contadini siciliani, sentendosi vessati dal governo di Napoli, nel 1860 insorsero, acclamando Giuseppe Garibaldi che sconfisse in modo folgorante i Borboni nel corso del suo passaggio in Sicilia. I Mille marciarono a nord di Regaleali, lasciandosi alle spalle quel fermento risorgimentale che contagiò un po' tutta l'Italia. Quando ormai l'unificazione nazionale era avvenuta, da una "fonte storica" dell'epoca, cioè dai menù della brillante donna dell'alta società, Contessa d'Almerita, discendente dei principi di Trabia e di Butera, veniamo a conoscenza che il Regaleali bianco, come del resto quello rosso, veniva affiancato ai migliori vini francesi. A conferma di ciò va interpretata la Medaglia d'Onore assegnata al Regaleali all'Esposizione di Siracusa del 1871. Ma dopo la morte del Conte d'Almerita, avvenuta nel 1892, ebbe inizio un lento, inesorabile declino del vino. Per contro, a partire dal 1922, si assistette alla sua rinascita e nel corso di pochi anni si aggiudicò riconoscimenti, diplomi, attestati e medaglie d'oro. Sino alla fine degli anni Cinquanta era commerciato sfuso e veniva imbottigliato solo in piccole quantità per il fabbisogno della famiglia e di una stretta cerchia di amici intenditori. Tale sistema di vendita ostacolò non poco la diffusione del vino che veniva trasportato a dorso d'asino, l'estate, su piccoli carri. Una strada rotabile venne costruita solo nel 1950 e prima di quella data il Casamento principale nel corso dei mesi invernali poteva essere raggiunto solo a cavallo. A partire dagli anni Sessanta si verificò una piccola rivoluzione. Innanzitutto si diede inizio alla coltivazione del Sauvignon che da quel momento venne incluso nell'uvaggio del Regaleali; il vino venne commercializzato non più sfuso, ma in bottiglia; la consulenza di enologi piemontesi poté dare un apporto rilevante al perfezionamento del prodotto finale; furono inoltre apportate modifiche all'impianto dei vigneti che, in pochi anni, raggiunsero un'estensione di 200 ettari; vennero infine impiegati macchinari specifici altamente tecnologizzati per consentire un aumento della produzione. I sistemi di allevamento attualmente adottati sono a spalliera, metodo che consente l'accesso dei mezzi meccanici, e ad alberello, per cui senza sostegno, nei terreni più difficilmente accessibili. I vitigni impiegati per la vinificazione del Regaleali sono l'Inzolia, il Catarratto e il Sauvignon. I primi due sono locali e vengono utilizzati anche nella vinificazione del Marsala, mentre il Sauvignon, "importato" più recentemente, ha origini francesi. La miscela dei tre vitigni, di cui però quelli locali costituiscono la base, consente di ottenere un vino che ha le caratteristiche di quello siciliano, cioè la forza e la decisione, oltre a essere delicatamente profumato e armonioso. Vengono impiegate solo uve selezionate la cui resa media è di 95-100 q per ettaro che può scendere sino a 40 q e salire sino a un valore massimo di 120 q. La vendemmia è manuale e l'uva raccolta viene portata in cantina su appositi carrelli e scaricata in convogliatori d'acciaio inossidabile. L'uva viene subito pigiata e inviata in presse orizzontali soffici. Solo il frutto della prima spremitura (mosto-fiore) è riservato alla produzione del Regaleali, mentre il succo della seconda è destinato alla distillazione. Il mosto-fiore viene portato a una temperatura di 10-12° C per facilitare la separazione dei residui fecciosi. L'operazione è effettuata con un separatore centrifugo dotato di uno speciale filtro. Solo allora, quando cioè, il mosto è limpido e pulito, è immesso nei serbatoi di fermentazione dove ha luogo la trasformazione degli zuccheri in alcol a una temperatura controllata di 16-18 °C. Quando il processo di trasformazione da mosto a vino si è concluso, comincia la fase dell'invecchiamento, che però deve essere breve, e quindi la commercializzazione. Si conserva orizzontalmente in cantina e lo si stappa al momento di servirlo. Il Regaleali oltre a essere un ottimo vino da pasto, è anche un eccellente aperitivo.

IDENTIKIT DI UN VINO

Denominazione - Regaleali.
Analisi organolettica - Colore giallo paglia con riflessi più chiari. Di grande limpidezza, il vino è privo di qualsiasi velatura. Profumo vinoso, gentile, fine, garbato e di buona persistenza. Sapore gradevolmente secco, con un ottimo rapporto tra morbidezza e acidità.
Gradazione alcolica - 12 gradi.
Temperatura di servizio - 10-11 gradi.
Bicchiere - Calice a tulipano.
Abbinamenti - Particolarmente indicato per accompagnare antipasti di pesce, zuppette di crostacei e frutti di mare, pesce in umido o al cartoccio.
Reperibilità - Presso le enoteche e i negozi specializzati.
Prezzo orientativo - Intorno alle 6 000-7 000 lire.
Produzioni consigliate - Conte Tasca d'Almerita.

Fabiano Guatteri

(Fotografia di Oliviero Venturi)

BEVANDE DA TUTTO IL MONDO

Un rosso di grande razza e un altro, celebre, che va rivisitato; un bianco un po' selvatico e poi una serie di alcolici ad alta gradazione. In questa puntata, infatti, ci sono anche distillati e acqueviti, prodotti ricavati da materie prime diversissime, come uve, mele e canna da zucchero. Tutti nomi da provare!

a cura di Angelo e Piero Solci

Un bianco nuovo di Toscana

In questi ultimi 15 anni l'enologia italiana e quella toscana in particolare hanno effettuato un notevole progresso tecnologico e qualitativo superiore alle trasformazioni della viticoltura ed enologia nei 2000 anni precedenti. L'innovazione e la modernizzazione sono passati attraverso la scelta di vitigni nuovi per certe regioni, come è il caso di questo **bianco secco** ottenuto da uve Chardonnay (90%) e Sauvignon (10%) vinificate con moderata macerazione a freddo delle bucce. Il risultato è notevole; il sapore fruttato e rotondo dello Chardonnay è lievemente stemperato dal "selvatico" Sauvignon, in un equilibrio perfetto. Servire a 8-10 gradi con primi piatti eleganti.

Torre valtellinese

Nell'antico palazzo dei Conti Sertoli Salis in Tirano sono stati recuperati gli antichi locali-cantina per produrre i tradizionali vini valtellinesi con tecnologie moderne e innovative. Continua così la grande tradizione che fin dal 1665 soddisfaceva le esigenze delle nobili famiglie svizzere e della valle dell'Adda. Questo **bianco secco** è ottenuto dalle uve a buccia rosa (Rossola e Pignola) vinificate in bianco (separazione immediata delle bucce) e tenuto per 8 mesi ad affinarsi in cantina. Ha bisogno di ulteriore maturazione in bottiglia. Servire a 10-12 gradi.

Un tedesco difficile

Il Riesling Renano è un nobile vitigno molto diffuso nelle viticolture mitteleuropee dove origina **vini bianchi** di grande stoffa e durata, con sapori tipici e severi. Per il gusto italiano e per i nostri piatti regionali, le sue caratteristiche organolettiche sono di difficile interpretazione. Questa selezione proposta da Kettmeir è una espressione di cru; il vino è ottenuto, infatti, esclusivamente dai vigneti di Margreid, in provincia di Bolzano. Le sue caratteristiche sono italianizzate, anche in virtù della giovane età di produzione. Servire a 8-10 gradi, per esempio, con trotelle in salsa nera.

Buon compleanno!

Il genetliaco per un produttore di vino si misura... in vendemmie; così ha fatto Michele Chiarlo per festeggiare la sua trentesima fatica da vinificatore, creando un ottimo **vino rosso**; vinificato da un uvaggio di Barbera (50%) e Cabernet Sauvignon, coltivati a Calamandrana (Asti), è un prodotto di grande razza, ancora ruvido e acerbo, sintesi inconsueta del più tipico vitigno piemontese con il nobile vitigno bordolese. Imbottigliato in 1210 magnum (1,5 litri) è destinato solamente agli affezionati delle cantine Chiarlo. Da bere a 18-20 gradi con brasato al Barolo.

Arcaico contadino

L'Amarone, **vino rosso potente**, ricco di alcol (14°), molto colorato e corposo, non si presta certo alle esigenze della tavola moderna, soprattutto cittadina. Questo il motivo del suo lento declino, a onta delle qualità eccellenti che ha sempre manifestato con prepotenza. Per i produttori della Valpolicella il "restyling" non è certo facile, ma è assolutamente necessario senza per questo stravolgere le caratteristiche organolettiche di un caposaldo della nostra enologia. L'Amarone ancora oggi è perfetto con un piatto della cucina veneta, come il petto di faraona in salsa al vino rosso o il gratin di rape.

Etichetta da enciclopedia

L'edizione 1990 del Dizionario Enciclopedico Treccani riporta alla voce "etichette" l'immagine di una vecchia etichetta della Grappa Bocchino Gran Moscato risalente a prima della seconda guerra. Da quelle antiche vinacce di Moscato nasceva un prodotto particolarissimo e profumato che ancora oggi costituisce uno dei top della Bocchino, in Italia e all'estero. Fra le **acqueviti di vinaccia**, quella di Moscato si distingue per morbidezza e aroma, rimanendo nella sua classicità fra le più moderne. Servire fresca in piccoli bicchieri a tulipano.

Cubano bianco

Il **Rum** è il distillato della canna da zucchero, prodotto lungo la fascia dei Caraibi, da Cuba al Venezuela. A seconda delle modalità di distillazione e d'invecchiamento questa acquavite assume toni e gusti diversi, dal bianco all'ambrato. In tutti si riscontra il sapore di cacao e mandorla tostata, carattere che viene impiegato dai barman per miscelare questo superalcolico in vari cocktail. Ne citiamo uno. Mary Pickford: 1/2 Rum bianco, 1/2 succo d'ananas naturale, un cucchiaino di Granatina, 6 gocce di Maraschino Luxardo. Shakerare con poco ghiaccio.

Mele D.O.C.

Nelle fredde e ventose località della Normandia si coltivano delle mele brutte a vedersi, piccole e butterate, impiegate esclusivamente per la produzione del Calvados. Questo tipico sistema francese, che ricava grandi distillati da materia prima appositamente prodotta (Cognac, Armagnac, Calvados) racconta da solo la volontà qualitativa dei nostri cugini d'Oltralpe. Il Pays d'Auge è il cru dei calvados; la piccola regione rappresenta l'unica D.O.C. per questo **distillato di mele** invecchiato in botti di medie e grandi dimensioni. Si consuma come un Cognac in bicchieri meno panciuti.

Un distillato affermato

Erik Banti, buon produttore di Morellino di Scansano (vino rosso della provincia di Grosseto), ha incaricato Gioacchino Nannoni, distillatore in Paganico (Grosseto), d'ottenere da questo suo vino un Brandy di qualità. Dopo un adeguato invecchiamento in piccole botti di rovere, l'**acquavite** fortemente colorata d'ambra e di riflessi marrone dorato ha fatto gridare al miracolo. Il Brandy, bevuto in bicchieri a ballon e scaldato con la mano, può dare suggestioni "eteree".

RENZO TOSI

Tenore lirico mancato, ma riuscitissimo proprietario della "Trattoria Ca' del Moro", a Pontremoli, ha una solida esperienza di direttore di sala e una grande passione per una cucina genuina e raffinata, che ha molti estimatori

a cura di Toni Sarcina

Se dalla cucina della "Trattoria Ca' del Moro" oltre agli aromi di basilico e di rosmarino escono anche... "recondite armonie", significa che Renzo Tosi, titolare e chef del locale, sta creando, con l'aiuto di una romanza di Puccini o di Verdi, la giusta atmosfera o, per meglio dire, come lo definisce lui, il "feeling" tra i diversi cibi che i clienti in sala attendono di assaggiare. Il signor Renzo, infatti, prima ancora di esser uno chef, è un tenore drammatico con voce ben impostata. Ha proprio studiato, per un paio d'anni, lirica. "Rimpianti per la mancata carriera di cantante?", chiediamo. "Per niente", risponde, "il canto era un hobby mentre gli studi 'quelli seri', li ho dedicati alla ristorazione, frequentando un'importante scuola alberghiera dalla quale, però, sono uscito con il diploma di sala e non di cucina". "Ho incominciato, prosegue Renzo, come cameriere in alcuni alberghi della Versilia; diventato maître, ho proseguito spostandomi in diversi locali della penisola e anche, per brevi periodi, all'estero. Diventare maître mi ha favorito in quanto avevo l'ingresso libero nelle cucine dei locali di cui ero il responsabile di sala. Eravamo negli anni 60, quando la divisione tra il personale di cucina e quello di sala era rigidissima. Una vera e propria "cortina di ferro" separava i due gruppi: lo chef, forse geloso dei suoi segreti professionali, non tollerava intrusioni in cucina a eccezione, per ovvi motivi, del maître che, a sua volta, lo accoglieva malvolentieri in sala, eventualmente per conferire in prima persona con i clienti". La posizione del signor Tosi e il suo carattere gioviale e accomodante gli hanno permesso, però, di superare la barriera; così, oltre a svolgere egregiamente il suo lavoro, è stato in grado di "rubare" alcune tecniche culinarie. Di qui all'idea di aprire un proprio ristorante, il passo è stato breve. Circa 5 anni fa si mise alla ricerca dei locali. Guardandosi in giro trovò a Casacorvi, piccolo paese a 2 chilometri da Pontremoli, in località "Ca' del Moro", un podere con annessa casa colonica, stalla e porcile, il tutto allora in via di ristrutturazione per essere destinato ad abitazione. Vedere il posto e innamorarsene fu tutt'uno: con la passione e la dialettica che non gli fanno difetto, Renzo convinse il proprietario a mutare la destinazione d'uso del complesso e si mise a trasformare la cascina nell'attuale "Trattoria Ca' del Moro" (telefono 0187/830588 – chiusura domenica sera e lunedì). Il ristorante non manca di alcune singolarità: prima di tutto il nome "moro" era in realtà il soprannome attribuito al primo proprietario del podere, un contadino dai fiammanti capelli... rossi. In cucina c'è Graziella, moglie di Renzo, ora "colonna" del ristorante e specialista dei primi e della pasta fresca; fino a 5 anni fa, però, era una casalinga a tempo pieno che di ristorazione non voleva sentire parlare. Singolare è inoltre il fatto che Renzo, nonostante avesse maturato lungamente l'idea del ristorante, era giunto all'apertura del locale senza averne scelto la linea di ristorazione: la sua "Ca' del Moro" sarebbe stata una "spaghetteria", una "paninoteca" o un ristorante vero e proprio? Tali perplessità, accompagnate dalle ingenti spese sostenute per l'allestimento dei locali, creavano a Renzo non poche preoccupazioni, tanto che alcuni "benpensanti" del posto lo vedevano già "fallito" prima ancora dell'inaugurazione, che invece si rivelò un trionfo. La prima serata registrò il tutto esaurito (clienti furono soprattutto gli amici e, naturalmente, i soliti curiosi), ma il pienone continuò anche le sere successive, per circa una settimana. Così, Renzo decise di stare aperto fino a tardi, servendo anche spaghetti e panini, soprattutto ai giovani "tiratardi" della zona; in breve, però, si rese conto che quella ristorazione così confusa non poteva durare e decise di scegliere una linea "seria": chiusura del locale alle ore 23 e clientela molto selezionata. Nonostante non facesse alcuna pubblicità al ristorante, si sparse la voce che a "Ca' del Moro" si poteva trovare qualcosa di diverso, così adesso le aziende della zona si rivolgono spesso a lui per organizzare colazioni d'affari, mentre a cena non mancano i buongustai e le famiglie dei dintorni che vogliono mangiare bene. Il menù propone alcune preparazioni regionali e altre di fantasia; le proposte non sono moltissime, ma (questo è il segreto del crescente successo del locale) preparate in modo impeccabile, con ingredienti freschissimi soprattutto del posto o addirittura della casa: il podere di "Ca' del Moro" comprende, infatti, un orto dove vengono coltivate soprattutto le erbe aromatiche, sempre presenti nelle ricette preparate; annesso c'è un vigneto da cui Renzo ricava un vino non raffinato, ma "dignitoso", così lo definisce, che ben si accompagna con i piatti "rustici" serviti nel locale; poco distante dalla casa allarga le sue fronde un castagneto con diversi alberi da cui si colgono non solo i frutti, ma anche le foglie fresche che vengono arrostite sulla brace insieme con le "scottadito" d'agnello (ricetta tra le più apprezzate dai clienti del ristorante). Alla base degli alberi proliferano inoltre funghi di buona qualità e, sempre nella zona, si raccolgono altri prodotti del sottobosco come fragole e mirtilli con i quali Renzo prepara una deliziosa bavarese. Non mancano, infine, neppure gli olivi che riforniscono "Ca' del Moro" di un buon olio di frantoio. Renzo Tosi vorrebbe, in futuro, aprire una piccola bottega delle "specialità di Ca' del Moro"; per ora, però, i suoi programmi non vanno oltre la gestione del ristorante, che intende migliorare, anche grazie all'aiuto fornitogli da un giovane chef, Alessandro; con lui Renzo è in completo accordo, tanto che recentemente hanno persino frequentato insieme un corso di cucina riservato ai cuochi "di mestiere". Naturalmente Renzo non ha dimenticato la sua esperienza di maître e così a "Ca' del Moro" si occupa personalmente del servizio; è sempre lui a consigliare i vini, tutti di buona qualità, anche se la carta non ne fornisce un repertorio vastissimo, dato che il ristorante è ancora agli inizi; si può scegliere, però, tra italiani e francesi. Non esiste un menù degustazione perché quasi sempre i clienti si siedono e dicono semplicemente: "Renzo facci mangiare bene", lasciando a lui il compito di interpretare le loro aspettati-

Renzo Tosi nella nostra cucina (pagina accanto) e, in alto, la moglie Graziella con Toni Sarcina. Nelle altre foto le varie preparazioni realizzate per noi

LA CUCINA ITALIANA

12 + 1 OTTIME RAGIONI PER ABBONARSI

Perché anche quest'anno conviene abbonarsi a "La Cucina Italiana"?
- *Per ricevere con sole 66.000 lire 12 numeri e, in dono, l'utilissima Guida Rossa Michelin 1991.*
- *Per ottenere, in alternativa alla Guida, uno sconto sul prezzo di copertina (lire 57.000, invece di 66.000).*

È davvero interessante abbonarsi: pagine ricche di ricette, articoli e inchieste su cibo e alimentazione; un mix di golosità e dietetica, proprio come richiede il nostro modo di vivere oggi. E ancora, ogni mese, la scuola di cucina, i piatti da preparare in fretta e gli itinerari golosi. E tante altre novità!

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

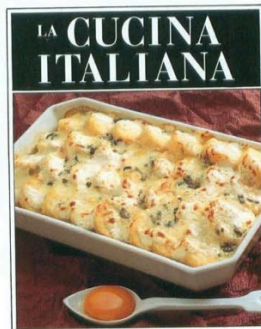
LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA

SERVIZIO ABBONAMENTI URGENTI

Tutti gli abbonati che desiderano sottoscrivere o rinnovare un abbonamento con decorrenza immediata possono telefonare ai numeri

☎ 02/2665031

oppure

☎ 02/2666490,

chiedendo di Sarah Pillolo che registrerà la prenotazione e metterà in corso l'abbonamento con la decorrenza richiesta

La Guida Rossa Michelin '91: oltre 700 pagine, 120 piantine di città, 3.400 ristoranti e 4.500 alberghi selezionati per voi in tutta Italia

Aut. Min.

CARPENE' MALVOLTI VI INVITA A PASSARE UNA NOTTE IN BIANCO.

BLANC DE BLANCS
VINO SPUMANTE
CHARDONNAY
CARPENÈ MALVOLTI
CARPENÈ MALVOLTI SPUMANTI S.p.A. - CONEGLIANO
e75cl 11,5%vol
BRUT

CHARDONNAY, IL BLANC DE BLANCS DI CARPENE' MALVOLTI.

Il giovane chef Alessandro (a sinistra) e, qui sopra, una veduta dell'interno del locale. (Servizio fotografico di Aldo Agnelli)

I SEGRETI DELLO CHEF

A "La Cucina Italiana" la "Trattoria Ca' del Moro" ha presentato:
- antipasto misto di verdure ripiene e torta d'erbette
- testaroli al pesto
- rognonata d'agnello con salsina di menta, della quale diamo la ricetta
- scottadito d'agnello con foglie di castagno
- bavarese ai mirtilli.

Rognonata d'agnello con salsina di menta

Ingredienti: dose per 4 persone
costata d'agnello g 500 – 4 rognoni d'agnello – pancetta di maiale – aglio – vino bianco secco – rosmarino – olio d'oliva – sale – pepe.
Per la salsa: foglie di menta g 50 – zucchero semolato – farina bianca – burro – aceto – sale – pepe.

Preparate la salsina di menta: cospargete le foglie con un bicchiere d'aceto e un cucchiaino di zucchero e lasciatele in infusione per circa 2 ore. Intanto disossate la costata d'agnello; dividete i rognoni a metà e sistemateli lungo la costata. Condite la carne con un abbondante trito di aglio e rosmarino e con il sale e il pepe necessari, quindi arrotolatela e legatela con spago da cucina. Mettete il rotolo in una teglia, copritelo con 7-8 fettine di pancetta, irroratelo con un filino d'olio e cuocetelo nel forno già riscaldato a 180° per circa un'ora. Trascorso questo tempo, sfumate con del vino e completate la cottura della carne in 20' circa poi toglietela e tenetela in caldo. Aggiungete l'infusione di menta al fondo di cottura e addensatelo con una noce di burro e con una cucchiaiata di farina. Aggiustate il sugo di sale e di pepe, filtratelo e versatelo sulla carne, servendo subito.

Le altre preparazioni:

Antipasto misto di verdure ripiene e torta d'erbette: adoperate verdure facili da vuotare (peperoni, melanzane, zucchine, ecc.), scottatele a vapore e riempitele con una farcia mista di mortadella tritata, ricotta e parmigiano. Passate le verdure al forno. La torta di erbette consiste in una sottile sfoglia ripiena di verdure crude (erbette, patate, cipolle ecc.), mescolate con formaggio grattugiato e uova, quindi cotta nel forno.

Testaroli al pesto: l'impasto a base di farina integrale, acqua e sale, viene cotto sui "testi", ottenendo una specie di crêpe. Tagliatela a losanghe e gettatele per un attimo in acqua bollente salata; scolatele e conditele con il classico "pesto".

Scottadito d'agnello con foglie di castagno: sono costine d'agnello cotte alla brace, su foglie fresche di castagno.

Bavarese ai mirtilli: è una classica bavarese a base di panna, zucchero, colla di pesce e mirtilli frullati, fatta rapprendere e irrorata con una salsina ai mirtilli.

Abbinamento dei vini con i piatti:

Con l'antipasto misto e con i testaroli: è consigliabile un Müller Thurgau, a 10°. Con la rognonata d'agnello e con le "scottadito" un Refosco, a 18°. Con la bavarese: Malvasia dell'Oltrepò Pavese servito freddo, cioè a 8°.

ve. I piatti, infatti, vengono quasi tutti preparati al momento. Il prezzo di un pasto completo, può variare dalle 35 000 alle 50 000 lire, a seconda dei vini scelti e degli ingredienti delle singole portate (questo vale soprattutto se si tratta di funghi). Tra i piatti di maggior successo proposti a "Ca' del Moro" ci sono i "testaroli", cotti proprio come una volta nel recipiente chiamato appunto "testo", un disco di ghisa o di terracotta di diametro variabile dai 10 ai 60 cm, che viene arroventato sulla fiamma o al calore della brace; ottimi sono anche gli "gnocchi di patate con salsa di pomodoro al basilico" e i "tortelli di magro", ripieni di erbette e conditi semplicemente con parmigiano e olio crudo della casa. Tra i piatti di carne, vince l'agnello, cotto sulla brace con le foglie di castagno o la "rognonata" con salsina di menta.

Concludono la lista delle vivande i dolci, non molti ma preparati freschi e con prodotti del bosco. Nonostante a "Ca' del Moro" ci sia posto per 60 coperti, è consigliabile prenotare, specie di sabato e domenica. Infine, a chi volesse trascorrere tra queste dolci colline della Lunigiana un week-end all'insegna del relax e della gastronomia, un albergo situato vicino alla trattoria offre una confortevole sistemazione per la notte. La stagione migliore per questa "evasione" è l'autunno: "Le colline sono un trionfo di colori, i funghi abbondanti e il vino ribolle nei tini", conclude il signor Renzo con voce suadente: come resistergli?

INSOLITI ABBINAMENTI

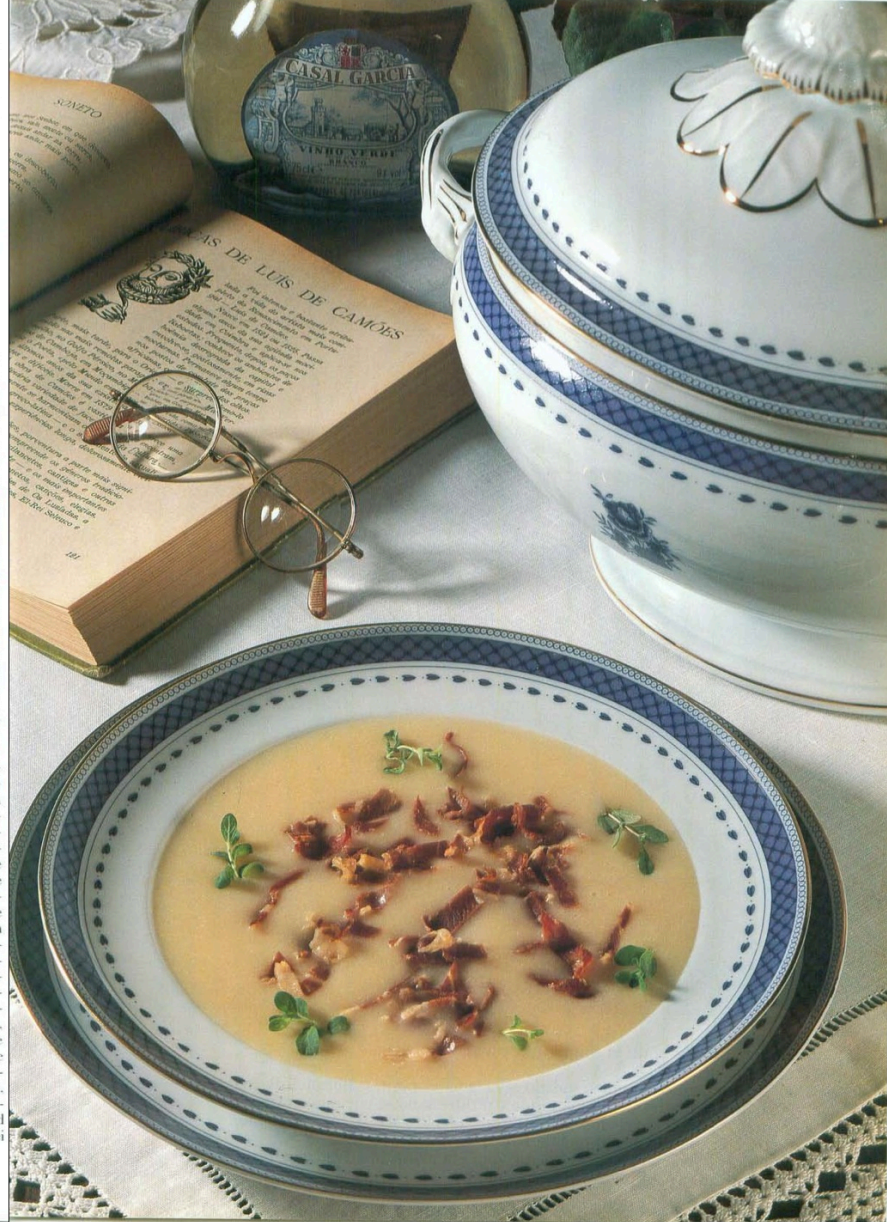
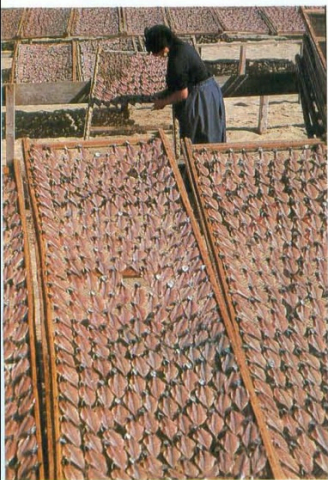
È tipico della gastronomia portoghese, così ricca di aromi e di materie prime, creare fantasiosi mix che uniscono, per esempio, carne di maiale e vongole. Il risultato? Niente di osé, semmai un gusto armonico e originale

Al ristorante Cabo de Roca, punto estremo dell'Europa, davanti a un bicchiere di "vinho verde", lo sguardo perduto nelle onde grandiose dell'oceano, si ha la sensazione di essere imbarcati su una nave che parte per ignote destinazioni, forse verso quelle terre che nessun navigatore portoghese ha mai scoperto. La sensazione di essere sull'ultimo lembo di terra ferma prende il cuore, lo spettacolo dell'Atlantico ai piedi diventa voglia irresistibile di salpare e, per colmo di suggestione, si cominciano a sentire anche profumi di spezie rare, di frutti esotici, di piatti aromatizzati. Tutto questo può accadere un giorno nella bella Lisbona, dove ogni cosa, compreso il cibo, concorre ad alimentare i sogni, il viaggio alla scoperta di questo paese proteso nell'oceano come la chiglia di una nave.

Molte sono le suggestioni che possono condurre in Portogallo. Si può partire per vedere le Rias, le scogliere a strapiombo nel mare. Oppure si può partire per vedere Lisbona che sorge su sette colli, bianca, luminosa come solo le città assediate dal mare possono essere. Per incontrare questo popolo di navigatori che approdarono sulle coste più belle del mondo, dall'India al sud dell'Africa all'America Latina, e vi restarono per secoli, dominatori dominati dalla bellezza di ciò che avevano scoperto, costruttori felici di chiese e di case che testimoniano l'armonia di una civiltà mai barbara. Si può volere percorrere questa lunga striscia di terra per la gioia di vederne le differenze: montagna, pianura, deserto e, ovunque, il mare.

Molti sono i motivi che spingono a fare un viaggio in Portogallo. Basterà giungere a Lisbona per capire che, qualunque esso sia, lì si starà benissimo. Città dalle mille vite, Lisbona non ha perduto il suo incanto nonostante il "fado" (il "destino" che tanta parte ha nella vita dei portoghesi e che tanta musica ha ispirato) si sia accanito più volte contro di lei. Per esempio, nel 1755, quando un terremoto di immane violenza abbatté una cinta muraria con 38 porte e 77 torri, o nel 1988, quando un terribile incendio distrusse parte del quartiere della Baixa, nel cuore della città vecchia. Ma il fascino di questo luogo viene soprattutto dall'atmosfera che vi si respira in certe strade nascoste, nei rioni labirintici come Alfama, costellati di piccoli caffè, di case ricoperte di *azulejos* (le riconoscibilissime piastrelline colorate). E la gente scorre, con il brusio di un popolo che lavora, nei vicoli vecchi come nelle arterie che portano fuori città, a Sintra o a Cascais, località di grande suggestione paesaggistica. Tutto è pronto ad accogliere il viaggiatore: palazzi d'antica nobiltà, vecchi conventi, castelli e fortezze che sono diventati alberghi pieni d'atmosfera e garantiscono "*repouso, boa etapa, perfeito acolhimento*". Ovunque, nell'Algarve desertica come nelle regioni verdeggianti di vigneti percorse dal Tago e dal Duero, così pure nell'Alentejo che ha il colore ocra dei suoi famosi sugheri, l'accoglienza è calda, la cucina è meravigliosamente doc, cioè ricca di ingredienti semplici e freschi che costituiscono il meglio della gastronomia portoghese. Nel nord del Paese, nella regione del fiume Minho che segna la linea di frontiera con la Spagna, si può gustare il *Caldo Verde*, una minestra di cavolo che è il piatto nazionale, che è cucina povera eppure ricca di sapore. Lungo tutta la costa si mangia il *Bacalhau* il famoso baccalà portoghese, cucinato in ben 365 modi, diversi per ogni giorno dell'anno. Grande varietà di pesce e di crostacei arriva quotidianamente nelle case e nei ristoranti, sicché si può fruire di frutti di mare freschissimi preparati in mille deliziose maniere. Chi vuole rendere indimenticabile un pranzo o una cena a base di crostacei può spingersi a Nazarè, un borgo di pescatori ospitalissimi che sembra sospeso nell'acqua e nel tempo. E subito dopo partire alla volta di Obidos, una piccola città fortificata da una cinta di mura ancora perfetta risalente al 1200: dietro alle sue case bianche, ai balconi fioriti, si nascondono piccoli ristoranti dove si possono assaporare le carni di maiale e gli insaccati dolci e piccanti che il Portogallo offre in abbondanza. In questo percorso culturale che non può non avere come tappa obbligata anche Alcobaça con il grandioso monastero cistercense, e poi Coimbra, antica capitale con la cattedrale romanica e l'università, e ancora Batalha il cui monastero ricorda un pizzo prezioso, le delizie culinarie che spaziano dalle carni ai molluschi, dai salumi ai dolci più strani, speziati e mielati, accompagnano il turista. Fra le piacevolezze che rendono questa tradizione gastronomica ancora più accattivante, va sottolineato lo scarso uso dell'aglio nella preparazione dei piatti: il polpo, ad esempio, viene cotto nel prezzemolo e nei

EURO ADVERTISI

Design: R. Lorenzato Monti

Capitol. Unico indizio, bello da morire.

— Ispettore!
Sono certissimo che i fatti si sono svolti subito dopo cena.
— Da cosa lo deduce?
— Questo bicchiere con l'unico indizio si chiama Capitol, e Bormioli Rocco lo fa in cinque formati. Ora, il più grande e il flûte sono in cucina con tracce di aperitivi, e quello da vino è di là sul tavolo. Ma il più piccolino, da liquore, è ancora dentro al mobile bar.
— Giusto! Dopo una cena così raffinata, solo chi aveva una fretta dannata poteva rinunciare ad un digestivo con Capitol.

CALDO VERDE

Ingredienti: dose per 4 persone brodo (anche di dado) l 1,5 – cavolo cappuccio g 300 – patate g 300 – prosciutto crudo, a fettine, g 100 – aglio – olio d'oliva – sale – pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

In una casseruola, portate il brodo all'ebollizione. Aggiungetevi quindi 2 cucchiaiate d'olio e le fettine di prosciutto. Incoperchiate, riducete la fiamma e lasciate sobbollire per circa 10'. Intanto sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Separate anche le foglie di cavolo, lavatele e sgocciolatele bene poi riducetele a listerelle sottili. Estraete dal brodo le fettine di prosciutto e tenetele da parte; unite invece nella zuppa la dadolata di patate, 2 spicchi d'aglio interi ma leggermente schiacciati e le listerelle di cavolo cappuccio. Fate quindi cuocere il tutto, a fuoco moderato e a pentola coperta, per 30'. Tritate grossolanamente le fettine di prosciutto, ormai fredde. Passate al frullatore la zuppa pronta. Trasferitela nuovamente sul fuoco, nel recipiente di cottura, insieme con il prosciutto tritato e con un pizzicone di pepe. Assaggiate la preparazione, al caso aggiustate di sale e, dopo 3' dalla ripresa del bollore, servite in una zuppiera adeguata il "caldo", che in lingua portoghese significa succo, minestra, brodo, appunto.

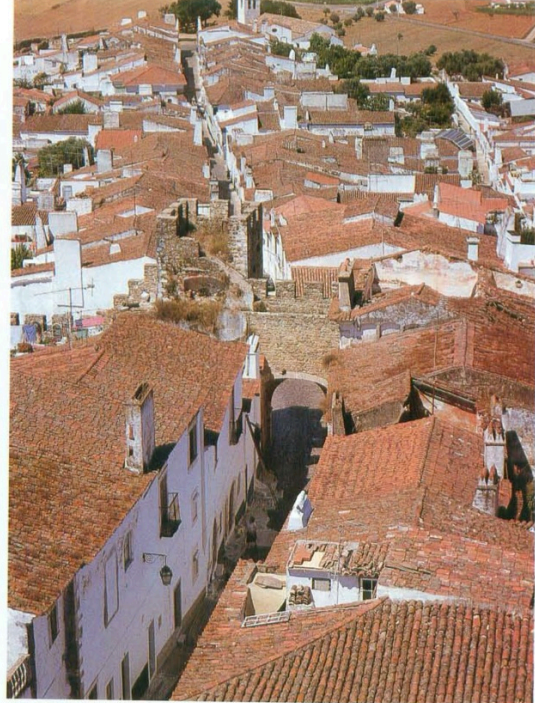
pomodori e il suo sapore è estremamente delicato, la sua digeribilità totale. Una specialità alla quale non può sfuggire un buon viaggiatore oltreché buongustaio, è il *maiale alla alentejana* con le vongole, un piatto raffinato e armonioso tipico della regione di Alentejo, la più grande del Portogallo che ricopre, da sola, un terzo di territorio nazionale. Si estende, infatti, dalla costa atlantica fino al confine spagnolo, limitato a sud dalle montagne dell'Algarve e risalente a nord fino alla serra del Malhão e al Tago; la terra è arida, piatta a perdita d'occhio, i villaggi sono arroccati nelle loro fortezze. Attraversandola si può verificare il proverbio portoghese che afferma che nell'Alentejo non esiste ombra. Tuttavia, nella zona collinare, esistono centinaia di allevamenti di maiali neri che fanno di questa zona la più grande produttrice di insaccati e salsicce: nascono qui i *chouriços, linguiças, paios, painhos, farinheiras* che si possono trovare nelle rivendite e nei ristoranti delle città.

Grazie alla presenza dei frutti di mare della costa e della carne di porco, in questa regione si è sviluppata una gastronomia mista, che unisce con fantasia e successo la carne alle vongole o ai frutti di mare. Oltre al sapore dei due ingredienti base, si sente perfettamente l'aroma del coriandolo, che dà un'impronta specialissima a questo piatto davvero succulento. L'accostamento frutti di mare-carne di maiale si trova anche in altre preparazioni portoghesi, come ad esempio, in quella antichissima ricetta dell'Algarve che ora è stata riscoperta con beneficio anche dei turisti: la *cataplana*. La preparazione prende il nome dal recipiente nel quale viene preparato, la cataplana, appunto, costituito da due coperchi concavi uniti da una cerniera che lo rende ermetico durante la cottura dei frutti di mare e della carne che, a volte, può essere anche di pollo o di coniglio. Per accompagnare questi cibi i portoghesi servono *el vinho verde*, che è bianco, a bassa gradazione alcolica e leggermente acidulo, fruttato e spumante, tipico come quell'altro grande vino forte e generoso: il *Porto*. Ma non si

Un agglomerato di case tipiche dei paesi del Portogallo. Nella pagina d'apertura, pesci fatti essiccare al sole nell'Algarve (foto Antonio Cereda). È di Sonia Fedrizzi l'immagine a pag 125.

può dimenticare nemmeno il *vinho branco*, il *rosado*, il *tinto*, il *Carcavelos*, vino liquoroso dall'aroma penetrante e il *Moscatel*, vino aperitivo da sorseggiare in uno dei bar e ristoranti che fronteggiano l'oceano. Questi vini sono ideali con i dolci che hanno rubato le spezie al mondo intero, il cacao al Brasile e il miele ai Paesi arabi per far godere sapori assoluti in un solo boccone.

Insieme ai ricami della regione del Minho, ai merletti di Peniche, ai foulard delle pescatrici di Nazarè, ai contenitori di sughero dell'Alentejo è d'obbligo ritornare con gli inebrianti vini portoghesi da offrire agli amici la sera in cui, rivedendo il Portogallo attraverso le foto scattate, si vorrà ritrovare intatto tutto il sapore, il gusto eccezionale di questa terra.

Rita Stucchi Pedrini

C'è chi prende per buono qualunque prosciutto.

E chi no.

Davanti al prosciutto l'Italia si divide in due. Chi lo compra, guarda caso, con il prosciutto sugli occhi. E chi lo compra chiamandolo per nome, e cioè Parma.

Nel primo caso si sogna del buon prosciutto ma ci si affida alla buona sorte.

Nel secondo invece si porta a casa, ogni volta, un prosciutto perfetto. La ragione è semplice.

Quando si chiama Parma ed è marchiato con la corona ducale, c'è di mezzo il controllo e l'approvazione del Consorzio del Prosciutto di Parma, la massima autorità in materia di prosciutto.

Scegliete voi da che parte stare.

PARMA

CONSORZIO DEL PROSCIUTTO DI PARMA

Parma, la parola d'ordine per chiedere il Prosciutto.

Sbrinz SWITZERLAND. Perché deve essere alta la qualità. Non il prezzo.

Naturali. Originali. Inimitabili.

Formaggi dalla Svizzera.

Gratta gratta, solo Sbrinz SWITZERLAND ti permette di raggiungere i vertici dell'alta cucina senza una spesa da capogiro. Grazie alla sua naturale genuinità, alla stagionatura equilibrata e all'antica tradizione d'origine. A fettine, a pezzetti, o grattugiato, Sbrinz SWITZERLAND, quello dal gusto pieno e intenso, dalla Svizzera centrale.

In cima a ogni tuo piatto.

RANDE CONCORSO

ORME D'ARTE.

n i Formaggi dalla Svizzera.

aestri svizzeri del formaggio zzicano la tua creatività. palio 6 settimane in Svizzera in asione del 7° Centenario della nfederazione e 2000 tcheese ai migliori lavori.

partecipare inviaci entro il 28/02/91 un lavoro di qualunque genere (scritto, gno, quadro, scultura, ricamo ecc.) ato ai Formaggi dalla Svizzera, insieme la cartolina del Concorso, che troverai negozio dove li acquisti. Ma non enticarti di "firmare" il tuo lavoro con llo di qualità, che potrai richiedere al negoziante o ritagliare direttamente n pacchetto preconfezionato di naggi dalla Svizzera.

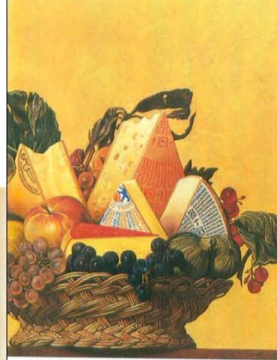
OLO DELL'OPERA: ______
TORE: ______
DIRIZZO: ______

: ☐ Quadro ☐ Disegno ☐ Scritto ☐ Foto ☐ Ricamo ☐ Scultura ☐ Ceramica ☐ Altro ______ (specificare)

BOLLO DI QUALITÀ (incollare qui)

Aut. Min. N. 4/23333 Scad. 02/91

pletare col bollo di qualità e spedire, insieme al o, a: Centro d'Informazione per il Formaggio ero, Corso Magenta, 56 - 20123 Milano

lavori inviati diventeranno proprietà della Swiss Cheese e non verranno restituiti in nessun caso. ss Cheese Union si riserva il diritto di pubblicare o esporre alidi, con il nome dell'autore, in mostre e rassegne da lei izzate. La selezione e premiazione sarà curata da posita giuria di esperti d'arte.

to nel raccontare e descrivere i piatti e i pranzi che Marianna ordina, che la cuoca Innocenza o la sorella Felice preparano perché amo cucinare, conosco certi sapori e certi gusti. Ho tanti libri di ricette, ma mi piace anche lavorare con la fantasia, dare corpo a immagini che evocano prima in me e poi nel lettore sensazioni e odori diversi. Guardando, ad esempio, una stampa dell'epoca in cui è ambientato il romanzo, la memoria comincia ad elaborare qualcosa e il quadro da descrivere prende corpo un po' alla volta nei dettagli... è un'immersione totale, insomma, in un altro tempo".

La sensibilità per cibi, odori, profumi che lei riversa in Marianna sordomuta, è anche sua?

"Mi piace una cucina ricca, sempre diversa; sono curiosa di sapori nuovi. Ma poi nella vita di tutti i giorni, per lavorare e sentirmi leggera, preferisco una cucina molto semplice, direi 'pulita', a base di verdure, carni bianche. Ogni tanto, però, invito a cena gli amici e allora mi dedico con piacere a una cucina più elaborata e preparo qualche piatto siciliano o di mia invenzione...".

Ad esempio?

"Le melanzane tagliate a fette, passate nell'uovo, impanate e fatte dorare nel forno (occorrono le melanzane bianche o quelle viola chiaro); alla fine si spruzzano le fette dorate con qualche goccia di limone. Amo anche preparare una tradizionale 'caponata' alla siciliana. Si friggono delle verdure: sedano, melanzane, olive, cipolle, poche per volta, e poi si fanno insaporire in un sugo di pomodoro a cui si aggiungono aceto e zucchero. Mi piace molto il gesto di manipolare le cose, mi distende. Faccio anche le marmellate, con tutti i tipi di frutta, a seconda delle stagioni. Non posso mangiare confetture che non siano fatte in casa".

Una sua ricetta particolare?

"La marmellata di prugne – o di pesche – con poco zucchero, un po' aspra, a cui aggiungo il succo di due o tre limoni e un po' della loro scorza. Si devono sterilizzare i vasi facendoli bollire per alcuni minuti per meglio conservare le marmellate tutto l'anno".

Nel romanzo ci sono molte indicazioni di dolci, focacce, biscotterie varie; lei è golosa?

"Non in modo particolare. La cuoca Innocenza prepara per Marianna e le figlie un dolce fatto di cedro tritato cotto col miele, la 'petrafendula', che è un'antica ricetta. Felice, la sorella di Marianna, che per la sua condizione di monaca non può né ballare né amoreggiare, si dà alla cucina e passa ore ai fornelli a preparare schiume di latte dolce, 'ravazzate di ricotta', 'nucatelli' e 'muscardini', tutti i tipi di biscotteria siciliana, e poi cassatine, amarene e limonate al dragoncello...".

C'è una certa sensualità in questa operazione del cucinare?

"Certo, ma Felice con il tempo si trasforma, come avviene per tutti gli altri personaggi del romanzo, e diventa più spirituale".

Nel modo di mangiare delle persone lei ha identificato spesso anche il carattere, il modo di pensare?

"Marianna guarda masticare il marito e si dice che il suo cervello assomiglia in qualche modo alla sua bocca: trita, scompone, pesta, arrota, impasta, inghiotte. Ma del cibo che trangugia non trattiene quasi niente. Per questo è sempre così magro. Ci mette tanto di quell'impeto nello stritolare i pensieri che gli rimangono in corpo solo i fumi."

Un'attenzione ben diversa è invece quella che Marianna riversa sul figlio Signoretto, gracile e superamato...

"Marianna lo vuole accanto a sé a tavola così da poterlo imboccare con 'sfinciuni' ripieni di pollo schiacciato, pasta all'uovo e cacio, zabaione con spuma d'arancia, tutte cose che come diceva Innocenza 'fanno sangue'. Gli 'sfinciuni' sono fatti di pasta di pizza, come dei calzoni ripieni di tante cose o semplicemente di pomodoro, acciughe, origano."

In un'altra scena del romanzo, quattro donne se ne stanno sedute attorno a un tavolo di canne intrecciate sotto le ombre di un portico e fanno colazione con caffè schiumante, confetture di pesche e "moffoli" ripieni di ricotta e zucca candita.

"Ancora un dolce, una focaccina siciliana, una golosità... Golosità di altro tipo, più astratta e sublimata, è infine quella che Marianna prova per i libri che divora e di cui vive e si nutre. 'La divina vendemmia del pensiero' – così in letteratura si può definire questa operazione – conclude Maraini, è come un succo, un vino che passa direttamente nelle vene di chi si immerge nella lettura e ne trasforma il pensiero. È come un'ebrezza, addirittura uno stordimento...".

Dacia Maraini mastica adagio, distrattamente, più assorta nei suoi pensieri che attenta al gusto dei cibi. Eppure sembra assaporare qualcosa e, mentre spreme ovunque il limone della sua Sicilia, il suo sguardo è lontano, sull'acqua del fiume che scorre accanto.

"Mi piace l'acqua, questo elemento che si muove e muta. A un certo punto della sua vita Marianna si ritrova a Roma, proprio non lontano da qui, al porto di Ripetta, tra gli argini, gli scalini di pietra, i muretti di mattone, le imbarcazioni, il via vai di facchini... e guardando le acque giallognole, gorgoglianti, interroga i suoi silenzi. Ma le risposte che ne riceve sono ancora domande".

Laura Bolgeri

DACIA MARAINI

Nel suo ultimo romanzo, che è già un best-seller, la scrittrice ha raccontato la vita, vera e immaginaria, di una sua antenata, nobile siciliana, di cui ha tratteggiato anche la grande competenza gastronomica

Maccheroni "di zitu", triglie rosate, lepri all'agro, cinghiali al cioccolato, tacchini ripieni di ricotta, saraghi affogati, e poi, ancora, porcelli alla fiamma, riso dolce, conserva di scorzonera, cassate, trionfi di gola, teste di turco, gremolate e vini di casa Ucrìa delle vigne di Torre Scannatura, dai sapori forti, questi gli elementi che compongono la ricca mensa settecentesca della festa in villa. La cena è servita in giardino fra le palme nane e i gelsomini, sotto un cielo cosparso di piccoli bottoni lucenti. I tavoli sono apparecchiati con tovaglie di lino e servizi di porcellana in bianco e azzurro con un'aquila nera, forse lo stemma della casa.

Nella grande villa di Bagherìa, nei saloni illuminati da grappoli di vetri di Murano, si aggirano le grandi dame della Palermo della prima metà del Settecento in preziosi e ricchi abiti da sera dai colori delicati. Gli aperitivi sono serviti in terrazzo, tra gerani e piante grasse africane: rosoli leggeri e speziati, limonate e vini frizzanti.

La scena è tratta da "La lunga vita di Marianna Ucrìa", di Dacia Maraini (edizione Rizzoli). Il romanzo – in testa alle classifiche da alcuni mesi – è la storia di una nobildonna siciliana, Marianna Alliata di Valguarnera, realmente esistita, della sua lunga e variatissima vita, con la rievocazione di nascite, matrimoni, lutti, cerimonie familiari e relativi pranzi.

Marianna Alliata di Valguarnera, divenuta nella finzione del romanzo Marianna Ucrìa, è antenata per parte di madre della scrittrice Dacia Maraini ed è raffigurata in una tela nel salone della villa Valguarnera di Bagherìa, con un foglietto in mano. Il ritrattista dell'epoca alludeva al fatto che la nobildonna era sordomuta e usava comunicare con parenti e amici attraverso messaggi scritti.

Nello scoprire il quadro, qualche anno fa (la tela purtroppo è recentemente scomparsa *n.d.r*), Dacia Maraini è rimasta affascinata da questo personaggio enigmatico e ha voluto ricostruire la storia reale, che ha integrato con quella immaginaria. La scrittrice, che nel 1963, al debutto della sua carriera letteraria, con "L'età del malessere" (un romanzo tradotto poi in molte lingue) vinse il premio Formentor, ha scritto molti libri: "Memorie di una ladra", "Storia di Piera", "Lettere a Marina", "La bionda, la bruna e l'asino" considerati insieme alle sue opere teatrali ("I sogni di Clitennestra") testi sacri della letteratura femminista.

Con questo suo ultimo romanzo, "La lunga vita di Marianna Ucrìa", Dacia Maraini entra decisamente nell'Olimpo dei grandi scrittori. E allo stesso tempo si cala fino in fondo dentro la Sicilia dei suoi antenati, rintracciando nella memoria radici e storie che le appartengono.

Pallida e fragile, con l'aria di una eterna adolescente un po' impacciata, i modi garbati che rivelano lo stile di una educazione aristocratica, gli occhi azzurri appena bistrati di verde in un volto con le efelidi delle bionde di origine normanna, Dacia Maraini si presta volentieri al gioco di commentare alcune pagine del romanzo. La sua voce è ferma e sottile, come venisse da tempi e mondi lontani.

L'incontro con la scrittrice avviene in un ristorante galleggiante sul filo dell'acqua gialla del Tevere, a Roma. Il pranzo qui è molto più semplice di quello servito nella villa di Bagherìa: insalata mista e carpaccio annaffiati con acqua e limone.

"I piatti descritti nel romanzo ambientato nella Sicilia della prima metà del Settecento appartengono alla cucina siciliana di quei tempi. I maccheroni 'di zitu' sono maccheroni corti, al forno, che si fanno ancora oggi. 'Zitu' vuol dire 'fidanzato' e questo piatto, con un sugo molto ricco ed elaborato, con polpettine di carne, formaggio, melanzane, era probabilmente uno sformato che si preparava in occasione di feste di fidanzamento".

"Le lepri all'agro, come molti piatti siciliani, sono insaporite in salsa agrodolce a base di aceto e zucchero. Il cinghiale al cioccolato è un piatto che ha altre origini, forse appartiene all'antica cucina francese. Molti cuochi delle famiglie nobili di allora si vantavano di sapere cucinare 'a la française'. Il Settecento è il secolo del cioccolato e lo si metteva dappertutto, anche nelle salse che accompagnavano le carni". Le precisazioni della scrittrice sono quelle di un'esperta in materia.

Per raccontare la lunga vita di Marianna Ucrìa, che è anche la storia di una condizione femminile nella Palermo del Settecento che respira i fermenti del secolo, l'autrice si è documentata a lungo in biblioteca, consultando libri di antropologia, di storia del costume e osservando stampe dell'epoca. Poi si è calata nel personaggio di Marianna fino a identificarsi totalmente in lei e nel suo modo di sentire. E allora anche le cose attorno, gli ambienti, gli arredi, gli odori, i sapori sono nati spontaneamente.

"È l'emozione della memoria che crea certe immagini, le evoca attorno a me. Solo se provo queste emozioni le posso comunicare al lettore...".

Alcune ricette degli antichi piatti della cucina siciliana, Dacia Maraini le ha trovate in un libro del nonno, il duca Enrico Alliata di Salaparuta, teosofo, vegetariano, studioso del mondo vegetale e amante di una cucina molto raffinata.

"Il nonno Enrico, che aveva ereditato in gioventù la casa vinicola 'Corvo', era anche un esperto enologo e aveva studiato un vino profumato adatto all'esportazione. Nei primi anni del Novecento ha scritto un libro di cucina vegetariana che io ho ritrovato e che è stato ristampato dalla casa editrice Sellerio...".

"La lunga vita di Marianna Ucrìa" è l'ultimo successo di Dacia Maraini (qui accanto in un primo piano di Antinea e nella pagina a fianco nel suo studio; foto G. Neri)

Ma i piatti della cena di Marianna, nella villa di Bagherìa, con i tacchini, le lepri, i porcelli, le salse e i ripieni non sono quelli vegetariani del nonno...

"No, ho tratto ispirazione da altri documenti. La ricotta è un elemento tipico della cucina siciliana ancora oggi. La si mette nell'insalata, nei dolci, nei ripieni delle carni insieme a pinoli, noci e spezie. Oppure se ne fa un dolce: con zucchero o miele, scorza di limone e confettura. La 'cuccìa' di ricotta, grano e pezzetti di cioccolata è un dolce squisito della cucina povera che si offre nelle case in Sicilia per Santa Lucia... I 'trionfi di gola' citati nel romanzo, che compaiono sulla tavola apparecchiata in giardino, sono dolci antichi fatti di crema di pistacchio, pasta di mandorle, confettura di pesche. Erano una specialità della cucina dei conventi, delle monache perché richiedevano lunghi tempi di preparazione. I gelati di scorzonera sono profumati al gelsomino, un aroma molto usato in Sicilia nella preparazione di sorbetti e creme. Le 'gremolade', invece, sono le granite di oggi profumate con varie essenze".

E il "gattò" di melanzane, le uova mandorlate e la farcita di noci della gita in campagna per la vendemmia descritta nel romanzo cosa le ricordano?

"Un'esperienza della mia infanzia molto viva nella memoria: una vendemmia a cui ho assistito negli anni Cinquanta in una zona all'interno della Sicilia. Era il mio primo contatto con il mondo contadino arcaico, anche se poi nel romanzo l'episodio è ambientato in un mondo più antico... Le uova mandorlate della colazione sull'erba sono uova sode ripiene. Si tagliano a metà, si svuotano, si impasta il tuorlo con delle mandorle tritate e le si ricompone. La torta farcita di noci è una ricetta tipica della cucina siciliana, come il 'gattò' di melanzane...".

Come mai questa attenzione vigile ai fatti quotidiani, ai particolari e quindi anche ai cibi?

"Una donna che scrive e rappresenta un personaggio femminile ha un punto di vista particolare che tiene conto di esperienze personali, di memorie della casa, del collegio, della famiglia, con un tipo di introspezione all'interno di sé diversa da quella di uno scrittore uomo. Io ho insisti-

IL POTERE DELLE TISANE

Grande recupero, in questi ultimi tempi, per infusi e decotti, preparati a base di erbe, che hanno dimostrato la loro notevole efficacia terapeutica soprattutto durante il climaterio e negli stati di insonnia

Se prendessimo l'abitudine, prima di dormire, di bere una tazza di tisana calmante, addolcita con un po' di miele, forse ci addormenteremmo più facilmente e i nostri sonni sarebbero più tranquilli. In natura, infatti, esistono non soltanto "droghe benefiche", stimolanti, ma anche sostanze in grado di rilassare e indurre il sonno, "droghe" che l'uomo ha imparato a conoscere e utilizzare con sapienza.
La scoperta delle proprietà benefiche di piante ed erbe va molto indietro nel tempo e tutte le più antiche civiltà annoverano rimedi tratti dal regno vegetale. La medicina indiana conosceva già l'uso del ricino, della cassia o del tamarindo e il più antico trattato di terapia cinese elenca ben 365 droghe vegetali con le loro proprietà. Nel libro biblico dell'Ecclesiaste si legge: "L'Altissimo ha tratto dalla terra i medicamenti e l'uomo prudente non li rifiuta"; la farmacopea ebraica conosceva tantissime piante come il luppolo, l'assenzio, il ginepro, la belladonna e la cicuta. Così i grandi medici dell'antichità, come Imhotep in Egitto e Ippocrate in Grecia, elaborarono dei veri e propri trattati di medicina a base di erbe, e la tradizione erboristica si è arricchita via via nei secoli sia nella civiltà occidentale sia in quelle arabe e orientali. Successivamente furono i monaci dei conventi a custodire i segreti della scienza delle erbe e a tramandarli ai più moderni speziali.
L'avvento della chimica, da un lato, ha portato alla scoperta dei principi attivi, ossia all'isolamento delle sostanze nascoste nelle erbe, responsabili di questa o quella azione terapeutica, dall'altro ha provocato una specie di ostracismo nei confronti dell'erboristeria, nonostante la sua tradizione secolare.
Considerati rimedi del passato, quindi non scientifici, infusi e decotti furono messi da parte, a favore dei principi attivi o di nuovi composti chimici. Ma col tempo si è visto che questi hanno un'azione parziale, diversa da quella esercitata dal prodotto naturale ed ecco il recente rifiorire degli studi sull'erboristeria e il recupero di un'arte sapiente, oggi confortata anche dalla scienza. Così le tisane sono tornate di moda e stanno avendo un vero e proprio revival. È dunque interessante cercare di recuperare questo bagaglio di conoscenze e imparare a utilizzare soprattutto quelle che possono aiutarci a combattere lo stress della nostra vita quotidiana, evitando così di usare sonniferi e tranquillanti, di cui spesso abusiamo.
Forse la più conosciuta tra le erbe con azione sedativa è la **valeriana**, una piccola pianta erbacea, dai minuti fiori rosa, che cresce anche da noi in collina e in montagna. Era già conosciuta ai tempi di Galeno, il famoso medico greco che esercitava nella Roma imperiale e consigliava nel suo ricettario di mangiarne le radici a chi era ferito da lama di spada.
Ma le proprietà della radice di valeriana, calmanti e leggermente ipnotiche, antinevralgiche e antispastiche, sono state riconosciute solo nel sedicesimo secolo e da allora questa erba ha detenuto un posto importante sia nella medicina popolare sia in quella ufficiale.
È utile quindi contro i vari disturbi nervosi, come l'ansia oppure l'ipereccitabilità, accompagnata o meno da spasmi convulsivi, e anche come tranquillante naturale per conciliare il sonno e combattere emicrania, sciatica, dolori gastrici e cardiaci di origine nervosa.
Risale, invece, alla tradizione della medicina araba l'uso della **melissa**, che veniva consigliata per combattere le palpitazioni notturne. Nel secolo scorso veniva prescritta da insigni medici contro i disturbi nervosi in genere, le palpitazioni, le vertigini da surmenage, i mali da viaggio, i ronzii alle orecchie. È piena di oli essenziali, tra i quali citrale e citronella, da cui deriva il suo profumo di limone.
Ha un'azione calmante e antispastica, che si esplica grazie a un effetto stimolante sull'organismo. Ha anche proprietà coleretiche, ossia favorisce il flusso biliare ed è un ottimo carminativo, per cui assorbe l'eccesso di gas intestinali, causa frequente di gonfiore e tensione addominale.
Ideale per calmare le turbe nervose della menopausa, determinate da una ipereccitabilità del sistema nervoso simpatico, è la **passiflora**, una pianta originaria delle regioni calde dell'America. Più conosciuto è il frutto di questa pianta tropicale, il frutto della passione, ricco di vitamina C, ma meno note sono le sue proprietà sedative, che rendono questa pianta preziosa per combattere insonnia, inquietudine, stati ansiosi, fenomeni neurovegetativi.
È consigliabile ai convalescenti, alle persone nervose, a chi attraversa momenti difficili, sia dal punto di vista fisico sia psichico, a chi rischia di passare notti insonni, e in particolare alle donne durante il climaterio, perché aiuta a temperare i fenomeni legati alla tempesta ormonale tipica dell'età.
Altri alleati naturali per combattere insonnia e stress della vita moderna sono i **fiori di tiglio**, che hanno una blanda azione sedativa e antispasmodica, e i **coni di luppolo**. Il luppolo, usato nella fabbricazione della birra per trasformare l'amido di orzo in maltosio e per conferire alla bevanda il suo aroma e il gusto amarognolo, ha un'azione ipnotica e sedativa, nonché amaro-tonica, per cui aumenta la secrezione gastrica, ma diminuisce gli spasmi gastrici. È quindi particolarmente utile per chi soffre di disturbi gastrici di origine nervosa, in quanto calma gli spasmi allo stomaco, pur garantendo una buona funzionalità digestiva.
Chi vuole cimentarsi e provare l'azione sedativa e rilassante di queste erbe può seguire una ricetta speciale (consigliata dalla dottoressa Cleme Cagnola, erborista di Milano, che da anni si dedica allo studio della fitoterapia, e che ha recuperato tutto un bagaglio di preziose conoscenze che rischiava di andare perduto).
La tisana che proponiamo è una miscela di erbe sedative:
40 grammi di luppolo
25 grammi di passiflora
20 grammi di melissa
15 grammi di valeriana
La miscela va lasciata infondere in una tazza di acqua bollente per dieci minuti, poi si cola e si beve tiepida prima di coricarsi o durante la giornata, addolcita da uno o due cucchiai di miele.
In alternativa si può provare, invece, un infuso preparato con: 70 grammi di tiglio e 30 grammi di valeriana.

Cristina Kettlitz

VERO O FALSO?

La passiflora ha azione ansiolitica?
Vero. I vecchi combattenti della guerra mondiale 1915-18 ricordano che si ricorreva a questa pianta per calmare la cosiddetta "angoscia da guerra".
L'infuso di passiflora può aiutare i depressi?
Vero. Chi soffre di depressione ha cali di umore, è pessimista, soffre di insonnia e dorme male con sogni angosciosi. La passiflora induce un sonno di tipo fisiologico, ristoratore.
L'azione della valeriana è dovuto al suo contenuto in acido valerianico?
Falso. Sembra che l'effetto sia più che altro dovuto agli eteri di borneolo e soprattutto a un alcaloide e a un glucoside contenuti nella radice.
La valeriana è controindicata per chi soffre di epilessia?
Falso. Per la sua azione antispastica è un ottimo coadiuvante della terapia antiepilettica. Già nel '500 il famoso medico italiano Fabio Colonna ne descriveva l'effetto benefico nelle crisi epilettiche.
La melissa può essere usata anche per un bagno rilassante?
Vero. Una manciata di melissa messa a infondere nella vasca garantisce un bagno dall'azione riequilibrante.
Del tiglio si usa la corteccia?
Falso. L'azione sedativa del tiglio è data dai fiori. Con la corteccia si prepara invece un decotto che ha effetto astringente e può essere utile in caso di diarrea e gastroenterite.
Il luppolo non favorisce il sonno?
Falso. I coni di luppolo hanno blande proprietà sonnifere. Ne è la prova il fatto che la birra, che contiene luppolo, fa venire sonno e che nella tradizione popolare vi è l'abitudine di imbottire i cuscini con i coni di luppolo, perché le esalazioni dell'olio etereo della luppolina favorirebbero il sonno.
Le tisane calmanti non sono adatte ai bambini?
Falso. Per i bambini nervosi o insonni può essere utile un infuso di erbe calmanti, ma è comunque sempre preferibile per i dosaggi rivolgersi a un erborista esperto o al proprio medico.
La melissa si usa in cosmetica?
Vero. Unita alla salvia e all'Echinacea è preziosa come coadiuvante nel trattamento antiseborroico in pelli grasse oppure affette da acne, e in generale nella cura di pelli disidratate.

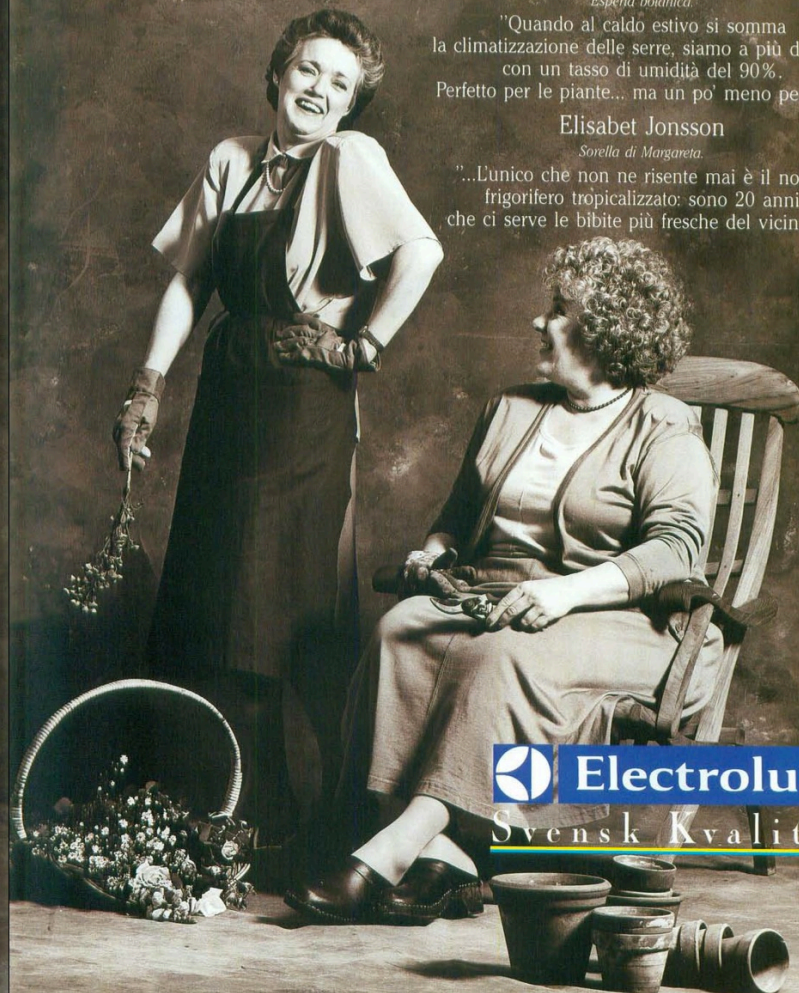
Con melissa, luppolo, passiflora, valeriana, tiglio, miscelati in giuste dosi, si preparano infusi e decotti (da addolcire con uno o due cucchiai di miele) per combattere ansia, stress, insonnia, emicrania, dolori gastrici e cardiaci di origine nervosa. (Fotografia Oliviero Venturi)

Un paese senza domestici non poteva progettare che ottimi elettrodomestici.

Il modello della foto è il frigorifero Tropicalizzato TR 1438, in grado di funzionare perfettamente anche con una temperatura ambiente di 40° e con un tasso di umidità superiore al 90%.

E' un frigorifero svedese, è Electrolux.

Con una gamma completa che va dalle lavatrici alla nuova linea per la pulizia della casa, Electrolux progetta elettrodomestici efficienti, solidi, dalle linee sobrie, frutto delle ricerche più sofisticate. Elettrodomestici che si avvalgono della migliore rete di assistenza in Italia.

In poche parole, elettrodomestici studiati nel dettaglio per durare una vita.

FrancoRosso vi fa scoprire il sapore della Tunisia.

La Tunisia FrancoRosso ha il vero sapore del Mediterraneo: l'incanto di un mare limpido, spiagge di sabbia sottile ombreggiate da palme ed eucalipti, città ricche di storia e di leggenda.
Djerba e Monastir sono raggiungibili ogni settimana con i voli diretti FrancoRosso in partenza da Milano Malpensa, Bergamo, Verona, Bologna, Ancona, Pisa.
Per scoprire il sapore della Tunisia, scegliete la Tunisia FrancoRosso.

FrancoRosso, cioè le vacanze

NASI... DA VINO

Non occorre essere enologi o degustatori per imparare a distinguere con il fiuto i diversi aromi presenti in un buon bicchiere. Con una scatola da "piccoli intenditori" un esperto francese adesso offre a tutti questa opportunità

I sensi sono cinque, a meno che non si voglia prendere in considerazione anche il sesto... Fra questi, però, ce n'è uno poco considerato, a volte perfino fastidioso quando fa percepire odori non esattamente esaltanti. In realtà, invece, l'olfatto è un senso abbastanza discreto e tuttavia capace di fornirci, come tutti gli altri, non poche emozioni.
Nel mondo animale è fondamentale per la maggior parte delle specie, cui permette di evitare pericoli, di ritrovare la tana e di alimentarsi. Anche agli esseri umani, però, rende non pochi servizi utili, permettendo di percepire il momento, per esempio, in cui sta per bruciarsi l'arrosto, ma anche prevenendo guai più seri, come quelli causati da una fuga di gas. E, naturalmente, dà un contributo non indifferente al godimento di molti piaceri, non ultimi quelli della tavola.
Benché sia difficile rendersene conto, il naso di un essere umano percepisce non meno di 4.000 odori diversi. Ciò avviene attraverso un meccanismo semplice: aspirando l'aria, si introducono nel naso particelle gassose che, a contatto con le sue mucose, si sciolgono e stimolano speciali cellule, le quali, a loro volta, trasmettono al cervello un segnale. Il cervello lo decodifica e lo trasforma in sensazione.
Con un po' di esercizio e di concentrazione (e forse con un po' di attitudine particolare) si può riuscire a individuare fino a 10.000 odori diversi!
È un tipo di capacità che hanno le persone il cui lavoro consiste nel degustare vini e altri alimenti ricchi di aromi, come ad esempio tè o caffè. (Forse non tutti sanno che per questi ultimi, come per i vini, esistono esperti degustatori che si avvalgono di strumenti simili al taste-vin del sommelier). I sommelier e gli enotecnici sono comunque, di certo, fra le persone più capaci di giudicare... a naso. Per arrivare a questo, hanno compiuto una serie di studi che hanno affinato le loro doti naturali.
Un esperto di vini, in un bicchiere, può scoprire un numero enorme di aromi. È un piacere sottile e invidiabile che un enologo francese appassionato del settore è riuscito a mettere alla portata di tutti.
Jean Lenoir, questo il suo nome, è nativo di una regione della Francia, la Côte d'Or (Borgogna) di indiscussa vocazione vinicola. Qualche anno fa, ebbe l'idea di creare uno strumento per permettere a un numero di persone meno ristretto che quello degli esperti di godere del piacere della degustazione a casa propria, senza bisogno di seguire corsi particolari.
In effetti, per il naso non allenato è difficile distinguere un aroma, separandolo dagli altri che ci possono essere in un vino. Più facile è compiere il tragitto inverso, prima riconoscendo un aroma ben preciso e poi individuandolo nel vino. Lenoir ha identificato perciò una serie di aromi abbastanza comuni ai vini bianchi e altrettanti piuttosto diffusi nei rossi, e li ha "rinchiusi" in flaconcini. Questi flaconcini sono raccolti in confezioni che si presentano come libri e sono accompagnati da schede illustrative. (La confezione da 12 aromi costa L. 103.000).
I flaconi si possono usare in due modi: per controllare l'esattezza della propria intuizione o per preparare il naso a distinguere fra tanti aromi. Per affinare le proprie capacità, come i veri degustatori, conviene sciacquarsi prima la bocca e non "inquinare" il proprio (preziosissimo!) naso con fumo o con aromi estranei quali dentifrici, pasticche o medicinali.

Manuela Lazzara

Chiuso, il cofanetto si presenta come un libro. Aperto, lascia vedere flaconi e schede illustrative

LE CAFFETTIERE

di Cristina Poretti

ALL'AMERICANA
Un bricco in vetro termico con un bicchiere dosatore, i filtri in carta e una miscela di caffè specifica (Ravardo, via Mora 2, Mi, lire 29 500)

LA CLASSICA
La napoletana in rame per un vero caffè italiano. (Ravardo, Milano, via Gian G. Mora 2, lire 99 000, da 3 tazze)

ALLA FRANCESE
Con la presso-filtro si può preparare il caffè in tavola, ma con acqua rigorosamente a 96° C (Moroni Gomma, c.so Matteotti 14, Milano, lire 95 000 quella da 8 tazze, lire 80 000 da 3)

VERAMENTE UNICA
Si chiama "Verona" ed è la sola caffettiera espresso in vetro; di design svedese, è prodotta dalla Bodum (Moroni Gomma, c.so Matteotti 14, Milano, lire 160 000, sei tazze)

CHIARO E SCURO
Alluminio pesante, lucido o ricoperto in teflon per le nuove caffettiere di Alessi (Alessi, c.so Matteotti 9, Milano, lire 37 000 le lucide, lire 45 000 quella nera)

QUASI UN'ALCHIMIA
Bollendo, l'acqua sale, si mescola al caffè macinato che ridiscende, filtrato, nella boccia inferiore (Moroni Gomma, c.so Matteotti 14, Mi, lire 50 000 da sei tazze)

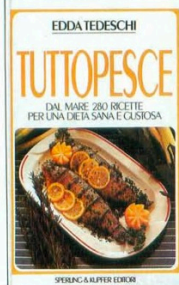
ROSSO FUOCO
Ancora una caffettiera filtro per fare caffè molto leggeri (Bodum, da Moroni Gomma, c.so Matteotti 14, Milano, da 10 tazze lire 36 000)

MINI ESPRESSO
Nera, in alluminio, da uno o due, le piccolissime espresso (Studio Raum, Milano, via Meravigli 16, lire 22 000 e 25 000 la più grande)

AVVENIRISTICA
Una lega nuovissima, in titanio, per questa caffettiera espresso (Ravardo, v. Mora 2, Mi, lire 65 000)

LO SCAFFALE DI CUCINA

di Manuela Lazzara

Mantenersi in salute e in linea alimentandosi con cibi che forniscano in misura equilibrata tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno dovrebbe essere l'aspirazione di tutti ed è il risultato che l'autrice promette a chi seguirà le sue ricette di pesce. Il pesce, di per

sé, è un cibo salutare e, stranamente, non apprezzato come dovrebbe in Italia. Edda Tedeschi propone qui 280 modi diversi per gustarlo, partendo da una serie di court-bouillon adatti alle varie qualità per passare ad antipasti, salse, zuppe, creme e, naturalmente, secondi piatti. La particolarità del ricettario è quella di indicare, per ogni porzione, il relativo apporto calorico, il che permette a chi lo desidera, grazie anche alle tabelle dietetiche all'inizio del volume, di inserire questi piatti nella propria dieta giornaliera in maniera molto precisa.

TUTTOPESCE
di Edda Tedeschi
Sperling & Kupfer - lire 25 000

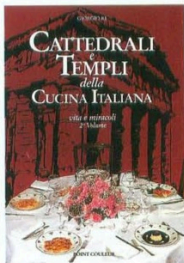
Tamara Valenti dirige i corsi Cordon Bleu dell'Emilia-Romagna nonché un club gastronomico, "Il Club Petronilla", presso il quale tiene da anni altri corsi. Da tanta esperienza è nato questo ricettario, che comprende trenta menù completi, più alcune ricette probabilmente di allieve "laureate" nelle sue scuole. Sono tutti piatti stuzzicanti e raffinati, ma non difficili, corredati dagli abbinamenti con i vini. Non altrettanto felice il testo scherzoso-poetico che corre fra le ricette.

LA DIVINA CUCINA
di Tamara Valenti
Borelli Editore - lire 25 000

Ecco un libro che non fornisce ricette gastronomiche: lo segnaliamo, però, in quanto contiene tanti piccoli e preziosi consigli per fare la spesa, pulire casa e cucina e per risolvere i mille problemi che si possono presentare nella vita di ogni giorno. È dedicato soprattutto, lo dice l'autrice, a giovani che iniziano una nuova vita in casa propria.

LA MIA CASA
di Laura Montini
Editoriale Albero - lire 14 500

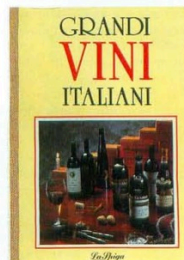
Medico specialista in odontoiatria, Giorgio Re ha un hobby appassionante: quello della buona tavola, che condivide con molti e che lo ha portato a presiedere una Accademia Nazionale di Buongustai e un'Associazione Gastro-Enologica. Lo ha anche spronato alla compilazione di un'opera gigantesca. Quello che presentiamo qui è il se-

condo di una serie di volumi (4 o 5, ancora non è definito), ognuno dei quali presenta una cinquantina di ristoranti di tutte le regioni d'Italia. L'intento dichiarato è quello di scoprire e dimostrare come l'avvento della "nouvelle cuisine" abbia influenzato la ristorazione. Secondo una formula collaudata, di ogni ristorante è presentato un profilo, corredato da foto e ricette. Il formato è grande, il libro è protetto da un cofanetto, il prezzo è importante: si capisce che è stato concepito anche come idea-strenna.

CATTEDRALI E TEMPLI
DELLA CUCINA ITALIANA
di Giorgio Re
Point Couleur Editore - lire 130 000

Se siete già degli esperti, questo libro non è per voi: è per chi sta appena "scoprendo" il vino o inizia a farsi una cantina o, comunque, quando acquista una bottiglia vuole farlo con un po' di cognizione di causa. La piccola guida presenta i vini più tipici di tutta Italia, suddivisi regione per regione. Di ogni tipo sono illustrate le caratteristiche più importanti e, in molti casi, ne è anche tracciata la storia. Ci sono, inoltre, le informazioni necessarie per conservarlo nel modo migliore e per berlo abbinandolo nel modo giusto. Sono indicati anche alcuni buoni produttori mentre, in appendice, un pratico dizionarietto chiarisce il significato delle parole specializzate utilizzate nel testo.

GRANDI VINI ITALIANI
di Martino Vaona
La Spiga Meravigli - lire 20 000

Cuocere con il vino serve ad accelerare i tempi, ad alleggerire, ma anche a esaltare i sapori e a non sprecare quel vino che, rimasto in fondo alla bottiglia, non è più presentabile. È quanto asseriscono le autrici nel presentare il loro piccolo libro nel quale, frutto di esperienza, hanno raccolto... ricette non a caso definibili... spiritose.

CUCINARE CON IL VINO
di Nadine Fontaine e Liana Martac
Ed. Il Fenicottero - lire 29 000

HUTSCHENREUTHER, LEONE DI BAVIERA

di Tiziana Viganò

Carulus Magnus Hutschenreuther nasce in Turingia nel 1794 da un decoratore di porcellane.

Per incrementare l'attività paterna, Carulus compie numerosi spostamenti tra le regioni maggiori produttrici di porcellana, la Turingia e la Baviera. Nel 1814 è ospitato nel castello di Hohenberg: qui durante una passeggiata romantica con Johanna, la figlia del castellano, Carulus nota un'argilla bianca che gli ricorda l'impasto della porcellana: la "scoperta" di un ricco giacimento di caolino è fatta. Solo nel 1822 Carulus, che nel frattempo ha sposato Johanna, ottiene dal re di Baviera Maximilian I, il privilegio di poter sfruttare la sua scoperta e il permesso di aprire una manifattura per la produzione di piccoli oggetti: teste di bambola, fornelletti da pipa, tazzine moka. Alla morte del marito, nel 1845, Johanna prende le redini dell'azienda dando grande prova di capacità manageriale. Due figli affiancano la madre nella conduzione della manifattura e tra questi soprattutto Lorenz, il maggiore che intende creare un'impresa tutta sua e individua in alta Baviera, nella cittadina di Selb, il luogo ideale perché ricco di materie prime. Ma le autorità locali ostacolano i suoi progetti e, solo dopo un rovinoso incendio che annienta l'economia cittadina basata sulla lavorazione artigianale della lana, si convinceranno a "ripescare" il progetto di Lorenz e a concedergli l'autorizzazione a procedere con la sua impresa. Lorenz Hutschenreuther nel 1859 debutta alla Fiera di Lipsia con i prodotti della sua manifattura, che conta già 150 dipendenti.

Nel 1837 Carulus, il padre, aveva dato prova di grande sensibilità sociale fondando il primo esempio di "cassa mutua per malattia" a favore dei dipendenti dell'azienda, e Lorenz con lo stesso spirito redige un "codice" per il trattamento dei lavoratori di fabbrica, codice che viene adottato dalle stesse autorità come legge di Stato.

La collaborazione artistica con il professor Gmelin di Monaco guadagna alla Manifattura il massimo riconoscimento alla Esposizione Universale del 1882. Nel giubileo del 175° anniversario della fondazione della Manifattura un servizio da caffè esclusivo, edito in una tiratura di 500 pezzi, intitolato a Gmelin, rende omaggio a questa collaborazione artistica che anche oggi continua sotto la guida di creativi della moda come Leonard, Cardin, Karl Lagerfeld e designer come Wolf Karnagel. Nel 1969 le due "radici" Hutschenreuther (quella originaria, di Carulus, e l'altra di Lorenz) si riallacciano in un'unica società che adotta per il vasellame da tavola anche il marchio con il leone di Baviera (che prima contrassegnava la sola produzione Lorenz) in calce alla fatidica data del 1814.

Il gruppo Hutschenreuther conta tra le numerose aziende associate una manifattura a Meissen, definita sin dalle sue antiche origini "Manifattura per i borghesi" (per distinguere la sua produzione da quella Reale), che è anche l'unica a poter produrre vasellame con il famoso decoro "cipolla fiorita" o "cipolla blu", con una tecnica di coloritura diversa da quella Reale (il decoro, cioè, è ricavato da una precedente incisione su lastra d'acciaio).

Si pensi che l'intera produzione della Manifattura è completamente dedicata al solo modello "cipolla" che fino allo scorso anno è stato il più venduto della intera produzione Hutschenreuther.

In alto, piatti bianchi dal bordo variamente sagomato, fra cui "Fleuron" e "Galleria" (ad ala rigonfia); qui sopra, modelli che, a eccezione del decoro blu "cipolla fiorita", sono tutti dello stilista francese Leonard

L'ANGOLO DELLA "COMMANDERIE DES CORDONS BLEUS DE FRANCE"

a cura di Toni Sarcina

DA GENOVA

Nella splendida cornice del Circolo Artistico e Culturale Tunnel di corso Garibaldi è stato promosso un interessante incontro-conferenza sul tema "Alimentazione, mito e realtà".

La manifestazione aveva quali promotori qualificati ben tre sodalizi: l'Associazione Italiana Donne Medico, l'Associazione Mogli Medici Italiani e, naturalmente, la Commanderie des Cordons Bleus, Delegazione Liguria, per iniziativa della sua delegata, Annamaria Marini.

A tenere la relazione centrale in un'affollatissima sala è stato chiamato il segretario generale Toni Sarcina che ha tracciato un itinerario dell'alimentazione nel corso dei secoli con diverse escursioni aneddotiche sulle attività dei cuochi nelle diverse epoche.

Attraverso le relazioni il pubblico ha così appreso che il responsabile delle cucine dei tempi passati godeva di grande considerazione e rispetto e, in qualche modo, svolgeva persino un ruolo paramedico adattando le preparazioni dei piatti alle condizioni di salute dei suoi datori di lavoro e dei loro ospiti.

Il cuoco, di conseguenza, non poteva essere scelto tra semplici manovali cucinieri ma, al contrario, doveva possedere una buona base culturale e anche una grande conoscenza degli alimenti.

Da ciò nasce spontanea la considerazione di un ideale parallelo tra la figura del cuoco rinascimentale e quello di oggi detto "creativo", stimolato com'è a ricercare nel costante rinnovamento delle ricette i piatti più adatti alle esigenze alimentari moderne, esattamente come si faceva molti secoli orsono, e da qui la conferma che la "nouvelle cuisine" ha sempre avuto un suo spazio in ogni tempo.

La serata al "Tunnel" di Genova ha poi avuto una degna conclusione nella sala da pranzo del Circolo dove il patron del ristorante ha offerto un pranzo di notevole interesse realizzato dalla brigata di cucina con grande capacità.

Ci fa piacere segnalare che la stessa gestione sta curando il rilancio di un altro famoso locale di Genova, il ristorante "Al primo piano".

Se la cucina si mantiene sullo stesso livello del "Tunnel" è sicuramente raccomandabile fare una visita anche al ristorante.

La serata di Genova, gremita di medici di ogni specialità e con la presenza del Presidente dell'Ordine dei Medici on. Eolo Parodi, non può che auspicare altri incontri sul tema dell'alimentazione, sempre più di attualità anche con argomenti monografici di grande interesse per un pubblico attento al cibo.

Un grazie particolare per il successo della manifestazione ad Annamaria Marini, alla Presidente dell'Associazione Italiana Donne Medico e alla Presidente dell'Associazione Mogli Medici Italiani.

TUTTO DEDICATO AD ALAIN CHAPEL

Come ormai molti sanno, nello scorso mese di luglio è improvvisamente scomparso, all'età di 52 anni, il celebre cuoco-ristoratore di Mionnay, Alain Chapel. Aveva per anni rappresentato uno dei punti più elevati del rinnovamento della cucina francese nel mondo e il suo locale era ormai meta obbligata di ogni vero gourmet.

La nostra Associazione era particolarmente legata da rapporti di grande amicizia con Alain Chapel e la sua scomparsa ha lasciato in tutti noi grande sgomento.

Pensando di onorarlo degnamente abbiamo quindi pensato di intitolare a lui il premio per il miglior commandeur-gourmet nella gara di cucina in corso e rendere ricorrente ogni anno il premio.

La gara di cucina sarà pertanto ora intitolata: "Premio Alain Chapel 1990".

L'onorevole Eolo Parodi (a sinistra) e (a destra) il Prefetto di Genova

DOVE METTERE LA FORCHETTA?

Una piccola diatriba ha diviso il parere di alcuni commandeurs emiliani che hanno sottoposto il quesito alla segreteria generale. Nell'apparecchiatura della tavola la forchetta deve essere sempre posta alla sinistra del piatto come viene fatto in quasi tutti i ristoranti, o può essere posta anche alla destra come si fa, invece, nelle apparecchiature di casa?

L'argomento, forse non sottolineato, aveva già formato oggetto del primo convegno svoltosi proprio a Bologna sul tema "il galateo della tavola".

La forchetta viene posta a sinistra del piatto solo quando è previsto l'uso del coltello che viene, quindi, posto alla destra del piatto. Nel caso in cui per una portata è prevista la sola forchetta, questa deve essere posta alla destra del piatto in quanto è buona norma mettere a proprio agio il commensale che non deve spostare le posate da un lato all'altro del coperto.

Sarebbe auspicabile che anche i ristoranti che ancora non lo fanno, si adeguassero a questa norma.

SOLO MACELLAI DOC

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia
Consulenti CE.S.N.OR.

Proseguiamo questo mese il discorso dedicato alla "macelleria", con altre indicazioni utili per il consumatore.

Occhio ai cartellini

Sul cartellino della carne bovina si deve riportare il nome "vitello o bovino adulto". Il termine "vitellone", ad esempio, può solo accompagnare e non sostituire quello precedente. Le frasi "polpa scelta", "polpa famiglia", "bollito", sono generiche, di uso locale e spesso sono impiegate per vendere tagli di categoria più scadente. Alcune macellerie appendono su qualche parete del negozio la figura schematizzata di un bovino e i suoi tagli principali. Questa pratica informativa è senza dubbio lodevole, ma sarebbe sicuramente più valida e funzionale se il cliente avesse modo di verificare sul cartellone i tagli esposti sul banco e il loro impiego migliore, tramite dei simboli, dei numeri, delle scritte o altro.

La carne di alcuni animali può risultare un veicolo molto pericoloso di alcune parassitosi alimentari, quali l'*echinococcosi* e la più nota *teniasi*. Quest'ultima è una parassitosi causata dal consumo di carne di maiale cruda o poco cotta, infestata dalla *tenia solium* o verme solitario. I maiali si contaminano facilmente dato il loro tipo di alimentazione non proprio raffinata (feci, escrementi vari). L'echinococcosi (*echinococcus granulosus*) è un'altra parassitosi determinata da un piccolo verme che generalmente viene ospitato dai cani, dalle pecore o dai maiali. Consumando carne di pecora o agnello o anche maiale di provenienza incerta, l'uomo può contrarre il parassita e andare incontro a diversi disturbi. Come azione profilattica tutte le carni, ma soprattutto quelle suine e ovine, vengono sottoposte obbligatoriamente dopo la macellazione a una accurata visita sanitaria per garantirne la salubrità. A prova del controllo sanitario il veterinario dell'USSL competente bolla in più parti le carni visitate con un timbro al blu di metilene (completamente atossico), che riporta la specie dell'animale e la sigla V.S. (visita sanitaria). All'atto dell'acquisto, sono quindi sicuramente da preferire le carni che in qualche punto presentino il timbro della visita sanitaria.

Il problema della "trita"

La carne trita è da sempre una spina nel fianco dei macellai. Una buona macelleria si riconosce anche dal modo in cui lavora la carne trita. Il legislatore è intervenuto più volte in questo campo con circolari, dando delle indicazioni di massima alle quali non sempre i negozianti si sono adeguati. Vista la sua precaria conservabilità, la migliore carne trita è quella macinata sotto gli occhi del cliente, quando il tritacarne è lavato, pulito e senza residui (ne dà un esempio, nella foto, il signor Faravelli della omonima macelleria di Milano). Se il caso vuole che non si sia i primi clienti di carne trita della mattina sarà bene, prima di acquistarla, fare alcune osservazioni: 1) il tritacarne non deve presentare carne pendente dalla trafila; 2) il contenitore sottostante è meglio non contenga della carne già tritata (che viene servita al cliente come "appena macinata"); 3) sono da preferire quei macellai che smontano il tritacarne, se inutilizzato a lungo, e lo ripongono in cella, estraendolo solo dietro richiesta del cliente.

Uova "di giornata"

Capita a volte di trovarsi in macellerie e vedere sul banco di vendita dei cestini che contengono dei sacchettini chiusi con accanto un cartello che dice "uova di giornata" o anche "uova fresche". A prescindere dall'illegalità di questo tipo di vendita (il cartellino è del tutto incompleto!), il consumatore non è per nulla garantito sulla freschezza di quelle uova. Molto meglio quegli spacci dove sia presente un'etichetta che specifichi chiaramente la data di confezionamento o di deposizione e la categoria di freschezza (cat. extra, A, B,...).

Dopo queste osservazioni (che si possono fare anche stando in disparte, mentre aspettiamo il nostro turno), arriva il momento di considerare il macellaio. Innanzitutto bisogna notare il vestiario: camice bianco con o senza grembiule e copricapo in testa. Pretendere che questi indumenti siano sempre perfettamente puliti, forse è esagerato viste le merci che vengono vendute; ciò non giustifica, tuttavia, certi macellai che, a fine giornata, sembrano usciti da uno scannatoio piuttosto che da un negozio di carne. Da apprezzare è l'uso di strofinacci per pulire le mani o gli utensili di lavoro, purché il loro ricambio non avvenga quando non si riconosce più il colore originario. In secondo luogo molta attenzione va posta al comportamento. Fumare durante il lavoro, far toccare la carne ai clienti, indossare anelli lavorando o bracciali mentre si taglia la carne, non afferrare i coltelli per i manici o i vassoi per i bordi, accettare i soldi dai clienti e dopo trattare immediatamente la carne, non sono comportamenti lodevoli. Un posto di lavoro comunque disordinato non offrirà una bella impressione. Un'ultima osservazione va riservata alla bilancia elettronica (ormai di uso comune): la "tara peso" deve essere attivata e azzerata dopo aver posto la carta per il confezionamento. In caso contrario, la carta verrebbe pagata come carne.

GLI ASTRI IN CUCINA

di Emma Pereira De' Souza

♈ *ARIETE*

È un mese in cui si rischia di mordere il freno. Sole, Venere e Mercurio in opposizione non rendono la vita facile. Risulta utile, quindi, fare una revisione dei lavori portati a termine in precedenza. C'è una impertinenza astrale provocatoria nel settore sentimentale.

♉ *TORO*

Il senso di responsabilità si acuisce e permette la realizzazione di progetti che non trovavano una giusta collocazione. Giornate interessanti e proficue. Alcuni pianeti favorevoli sollecitano il desiderio di lasciarsi coinvolgere in nuove storie d'amore.

♊ *GEMELLI*

Carte in regola e pianeti brillanti per poter trascorrere un mese in modo soddisfacente. Un giusto mix di complicità e di gioia di vivere, sostenuto da un bel transito di Marte e Venere, rende la mente particolarmente attiva e pronta a soddisfare ogni curiosità.

CANCRO

La situazione planetaria non è proprio tra le più rassicuranti. Vi sono troppi pianeti ostili che possono intralciare. Occorre disporre e organizzare molto bene tutto ciò che si intende realizzare e non concentrare le attività faticose tutte nello stesso periodo.

♌ *LEONE*

Mese molto soddisfacente: ci si può impegnare con determinazione e riscuotere buoni successi. È il momento dei grandi progetti: ci sono infatti situazioni che filano per il verso giusto. Le stelle brillano anche per l'amore. L'atmosfera è spumeggiante.

♍ *VERGINE*

Con Marte in aspetto dissonante occorre non dare adito alla suscettibilità che in questo mese spesso farà capolino. Le prese di posizione, la polemica fine a se stessa non sono certo di aiuto. Una bella spinta propulsiva arriva invece da Mercurio che non mancherà di dare il suo sostegno.

♎ *BILANCIA*

Molti pianeti transitano nel segno e rendono propizio tutto il mese. Si può contare su un ottimo apporto di energie sempre fresche e su un'attività e un dinamismo non comune. L'intesa con il partner sarà viva e piacevole.

♏ *SCORPIONE*

Sotto la pressione di alcuni aspetti planetari poco favorevoli, non mancheranno le discussioni. È meglio non insistere troppo su certi formalismi esasperati. È un mese che val la pena di vivere in sordina, pronti poi, ben ricaricati, a partire all'attacco per conquistare nuovo terreno.

♐ *SAGITTARIO*

I ritmi astrali si combinano molto bene con il segno e recano giornate soddisfacenti. Il ritmo positivo sostiene tutto il mese e consente di trovare delle buone soluzioni. Non mancheranno momenti di autentico successo in una simpatica iniziativa.

♑ *CAPRICORNO*

In questo mese è opportuno affrontare gli eventuali problemi che il Sole, Venere e Mercurio, poco armonici al segno, possono procurare; ci vuole, quindi, un briciolo di ottimismo in più. La dissonanza di Venere può insinuare la sensazione di essere un po' trascurati in amore.

♒ *ACQUARIO*

È un mese di grande socievolezza. Astri favorevoli sono bene allineati e sollecitano lo spirito di competizione e inducono a raggiungere il meglio. Mese buono anche per quanto riguarda la vita affettiva. Venere, molto seduttiva, transita nel segno in modo favorevole.

♓ *PESCI*

Momenti positivi e non si alterneranno in questo mese che vede alcuni pianeti armonici al segno ed altri, invece, in netto contrasto. Si tratta soltanto di avere maggiore tolleranza e, soprattutto, maggiore comprensione.

LA DIETA DELLA BILANCIA

Con il settimo segno dello Zodiaco entriamo nella Bilancia, caratterizzata dall'equinozio di autunno. Un mese, questo, in cui è meglio bandire ogni eccesso. L'autunno porta a vivere, infatti, un momento di riposo che precede le future rotture degli equilibri sotto la forte spinta di nuove energie vitali e creatrici. Non è certo il periodo migliore per abbondare con il cibo. È il mese in cui una cucina raffinata e piatti delicati possono dominare sulla tavola. I menù quotidiani devono essere, quindi, più vitaminici che proteici e, soprattutto, di quantità moderata. Ottimi i piatti di pesce al forno, al cartoccio, le insalate miste. Una gradevole alternativa ai piatti tradizionali possono essere dei gamberi all'orientale preparati con germogli di soia oppure delle sottili fettine di carne abbinate a cuore di palma. Al di là di ogni snobismo, comunque, si può dare via libera ai frutti esotici come il kiwi, la papaia, il mango, l'ananas, ricchi di minerali e di vitamine; sono molto appetibili e di facile digestione. Un tocco esotico, dunque, si addice ai nati nel segno. Restando, invece, nell'ambito della tradizione, si può pensare anche a una dieta rinfrescante e diuretica a base di uva. In questo mese (momento di naturale transizione perché si conclude una parte dell'anno e si entra in quella del "dopo ferie") è più facile svegliarsi con le occhiaie e gli occhi gonfi. Questo disturbo si può ovviare con impacchi a base di un decotto di edera, o infusi di sambuco. Ora che è il tempo di riprendere le abitudini di sempre, occorre anche migliorare il tono della circolazione sanguigna; un metodo efficace, ma anche piacevole, può essere quello di far bollire per mezz'ora in una grossa pentola con dell'acqua, una manciata di achillea, una di ippocastano e una di vite rossa. Senza filtrare, si pone questo decotto nella vasca da bagno, quindi si aggiunge la quantità di acqua necessaria e ci si immerge per una buona ventina di minuti. Si uscirà dal bagno ben rilassati.

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

BEPPE MORONE – via Sorresina 7, MILANO
Este Ceramiche: sottopiatti, piatti e ciotola (pag. 42/43); piatti con bordo di conchiglie (pag. 55); Vista Alegre: piatti e zuppiera (pag. 125)

BITOSSI DIFFUSIONE – SOVIGLIANA VINCI (FI)
teglia in rame (pag. 61)

C.A.L.P. – via Senese, COLLE VAL D'ELSA (SI)
bicchiere (pag. 115)

CERAMICHE F.lli DEPRETIS – Strada Statale Flaminia km 186, GUALDO TADINO (Perugia)
pirofila e casseruola (pag. 65)

CERDISA – FIORANO MODENESE (Modena)
piastrelle in cotto (pag. 47)

CORRADO CORRADI – via Medici del Vascello 8, MI
piatto Arzberg (pag. 63)

CROFF – piazza Diaz 2, MILANO
piatti e ciotolina (pag. 40); piatti e pirofila (pag. 49)

FIORE – via Lamarmora 31, MILANO
coppe in cristallo (pag. 69)

FORUM INTERNI – via Bigli 16, MILANO
fondo (pag. 40, 57, 65, 71, 80 e 81)

GINGER – via Meravigli 17, MILANO
occhiali d'epoca (pag 125)

GIOVANNI GRAESAN S.p.A. – v.le Fulvio Testi 132, CINISELLO BALSAMO (Milano)
fondo (pag. 36, 37, 42, 43, 53 e 59)

JANNELLI & VOLPI – via Melzo 7, MILANO
fondo "I decori terraggesi" (pag. 55)

KOIVU – corso Europa 12, MILANO
piatto marrone (pag. 40); piatti e ciotole da brodo (pag. 51); pirofila (pag. 63); barattoli (pag. 135)

LAMAS – Ceramiche Pugliesi – CASTELLANA GROTTE (BA)
ciotola (pag. 27)

LA PORCELLANA BIANCA – via dell'Orso 7, MILANO
pirofila e cucchiaio (in copertina); tagliere in marmo (pag. 29); piatti e insalatiera (pag. 57); piatto e vassoio (pag. 69); "dormeuse" (pag. 135)

MANCIOLI LUCIANO – ALTOPASCIO (Lucca)
piatti (pag. 36 e 37)

PIRAL Coop. Stovigliai – ALBISOLA (Savona)
casseruola in coccio (pag. 29)

ROSENTHAL ITALIA s.r.l. – via Rubattino 4, MI
piatti (pag. 53)

SAMBONET – via XXVI Aprile 62, VERCELLI
legumiera (scheda, pag. 3)

SIMAS – via XXIV Maggio 8, ARONA (Novara)
griglia Copco (pag. 63)

TERRAILLON – nei migliori negozi di casalinghi
contaminuti (pag. 87)

THOMAS – via Rubattino 4, MILANO
pirofila e piatto (pag. 59); piatti bianchi, pirofila e casseruola (pag. 80 e 81)

TOGNANA – via S. Antonino 352, TREVISO
piatto da portata (scheda, pag. 3); piatti bianchi (pag. 47); brocchetta (pag. 67); piatti bianchi (pag. 71); piatti e pirofila (pag. 87)

VETRERIA LUIGI BORMIOLI – via Moletolo 6, PR
bicchiere (pag. 61)

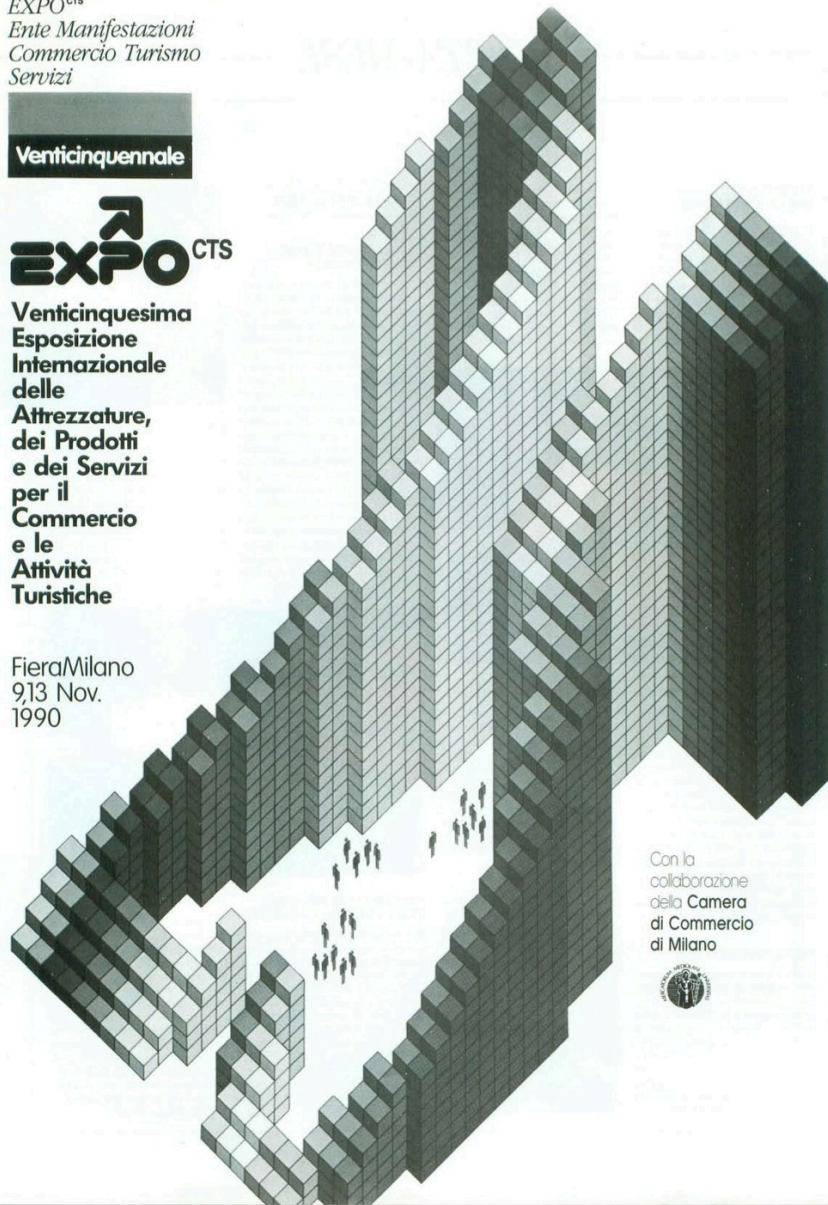
BERSANO
Una garanzia di terre, di uomini e di tradizioni
BERSANO
DOLCETTO D'ASTI
BERSANO

EXPO[CTS]
Ente Manifestazioni
Commercio Turismo
Servizi

Venticinquennale

EXPO CTS

Venticinquesima Esposizione Internazionale delle Attrezzature, dei Prodotti e dei Servizi per il Commercio e le Attività Turistiche

FieraMilano
9,13 Nov.
1990

Con la collaborazione della **Camera di Commercio di Milano**

NOVITÀ-MESE

DALLE AZIENDE

PIÙ INFORMAZIONE SULLE ETICHETTE

È una novità assoluta per l'Italia l'iniziativa della Coop di riportare sulle confezioni degli alimenti una tabella che indichi la "percentuale di fabbisogno medio ponderato" fornito da una porzione di prodotto. Sulle nuove etichette vengono indicati i valori calorici e tutti i componenti, vitamine, proteine, zuccheri, sali, grassi e la quantità di colesterolo presente. Anche per quanto riguarda la scadenza dei prodotti, la Coop ha introdotto delle innovazioni. Ha definito, infatti, il termine minimo di conservazione, quello durante il quale l'alimento mantiene al massimo le sue caratteristiche. Qualche esempio? Per il tonno viene indicato un tempo ottimale di 3 anni (invece di 5), per i biscotti di 8 mesi (anziché di 12).

PROTOCOLLO PER IL FRANCIACORTA

I produttori di Franciacorta hanno deciso di eliminare dalle bottiglie la parola "spumante", nonché ogni riferimento al metodo di spumantizzazione e di riportare in etichetta solo il nome "Franciacorta Denominazione di Origine Controllata V.S.Q.P.R.D. La decisione è stata sancita dalla firma di un protocollo.

VINO DA PRENOTARE

Sono in aumento gli estimatori del vino Colonnara; per soddisfare le tante richieste sono state aperte le prenotazioni per la produzione 1990. Chi fosse interessato potrà rivolgersi a Colonnara, tel. 0731/780273.

EUROPA A TAVOLA

Si chiama "L'Europa dei dodici si incontra a tavola" il progetto promosso dal Dipartimento di Fotografia dell'Istituto Europeo di Design di Roma. Per ogni stato della CEE verrà individuata una ricetta tra le più rappresentative e gli allievi, sotto la guida dei docenti, ne cureranno la progettazione, l'ambientazione e le riprese con sistemi professionali.

DAL MARE ALLA TERRA ALLA CONQUISTA DEL PALATO DEI BUONGUSTAI

A Genova nella zona di Quarto a pochi minuti dalla city l'apprezzato chef Giorgio Bove dirige il ristorante "Antica Osteria della Castagna" che in pochi anni è diventato uno dei riferimenti più importanti per le specialità di mare.
Giorgio Bove dalle sue vasche di aragoste vive e frutti di mare offre piatti di assoluta freschezza.
Come non ricordare il riso all'aragosta, i ravioli di pesce, le paste alle erbe tipiche della Liguria.
La pasticceria è tutta artigianale dai dolci della casa ai gelati e per chi vuole assaporare completamente la terra della Liguria Giorgio Bove offre una serie di vini liguri doc.
Un invito a prenotare telefonando al numero 010/332676.
Antica Osteria della Castagna è in Via Romana della Castagna, 20 r., Genova-Quarto, chiuso domenica sera e lunedì.

Per accontentare completamente la clientela Giorgio Bove ha rilevato la trattoria "Gigino" specialità tutte terrestri già Ritrovo Antico dei Cacciatori.
La cucina è sempre legata alle profonde radici liguri, i famosi ravioli, la pasta alle erbe e per i secondi piatti la protagonista è la selvaggina oltre al capretto e la porchetta.
Una doverosa segnalazione la meritano i funghi proposti in varie versioni e per finire dopo i dolci caratteristici della regione la grappa alla frutta e alle erbe. Trattoria Gigino è in via Romana della Castagna 27 r. per prenotazioni telefonare al numero 010/335711. Chiuso domenica sera e lunedì.

BOGGIALI
ARGENTIERI DA UN SECOLO
I nostri negozi di Milano:
Via Torino, 34 - Tel. (02) 801491
C.so Vercelli, 51 - Tel. (02) 4817419
C.so Buenos Aires, 24 - Tel. (02) 29400152
P.zza San Babila, 3 - Tel. (02) 791460

a cura di Rosy Prandoni

DA COMPERARE

CEREALI A COLAZIONE

Assicura una prima colazione ricca di carboidrati e di fibre la linea di cereali pronti Kellogg's che comprende i Corn Flakes, fiocchi di granoturco tostati, insaporiti con zucchero e malto; gli Smacks, ossia chicchi di frumento soffiati, addolciti con miele; i Rice Krispies, di riso soffiato, e i Coco Pops, sempre di riso soffiato, ma ricoperti di cacao. E, ancora, fiocchi di mais Frosties, bastoncini di crusca All-Bran, fiocchi di frumento con crusca Bran Flakes e Nutri Grain Muesli.

POCHE CALORIE PER LE LASAGNE

Un primo piatto ricco e appetitoso si può offrire senza scrupoli anche a chi ha problemi con la bilancia. Basta scegliere le "Lasagnole con funghi e piselli" della nuova serie "Linea e gusto" Findus. Preparate con sfoglie di pasta all'uovo, farcite con funghi, piselli, besciamella, e spolverizzate con formaggio grana, forniscono meno di 300 calorie.

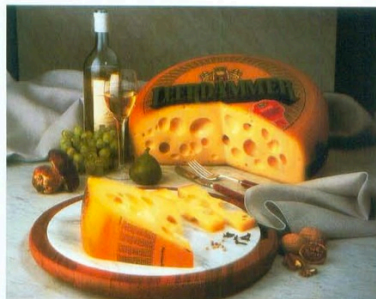
YOGURT PIÙ BUONO, PER BAMBINI

È cremoso, dal sapore non acido, proprio come piace ai bambini, lo Yogurt Mio Nestlé. Per arrivare a questo risultato i laboratori Nestlé hanno selezionato, con una tecnica innovativa, particolari ceppi di Loctobacillus bulgaricus e Streptococcus thermophilus. Prodotto da latte intero, questo yogurt è arricchito con frutta amalgamata omogeneamente al prodotto, in modo da renderlo più gradevole ai piccoli.

BUSTINE DI TÈ "SALVAGUSTO"

Per chi riprende in questa stagione l'abitudine di bere una buona tazza di tè al pomeriggio, Star suggerisce la sua "Miscela classica" nelle nuove confezioni da dieci, venti e sessanta filtri, confezionati in bustine "salvagusto". Per il suo profumo e il suo sapore, questo tè è considerato tra i più pregiati; Star lo acquista, infatti, direttamente in Oriente e dispone di propri assaggiatori esperti che hanno il compito di controllate i tè di ogni raccolto. Così nel filtro Star entrano solo le foglioline più piccole, ossia quelle più cariche di aroma e gusto.

FORMAGGIO DOLCE CON I BUCHI

È un formaggio olandese a pasta morbida, con grandi buchi e un gusto dolce: si chiama "Leerdammer", è prodotto dall'azienda Baars Kaas e viene distribuito in Italia da Interform S.p.A. Per la delicatezza del suo sapore costituisce un ottimo ingrediente per diverse ricette: per preparare una fonduta, per insaporire delle scaloppine di vitello, per un soufflé di formaggio o per arricchire un'insalata. A questo prodotto l'azienda olandese affianca la "Barsanella", un formaggio parzialmente scremato, con una stagionatura di 4-5 settimane, e la "Creme de Baars", un formaggio cremoso. Produce, inoltre una gamma di "classici" olandesi, come l'Edam e il Gouda.

TONNO DALLE AZZORRE

È fresco e genuino, perché inscatolato direttamente sul luogo di pesca, il tonno all'olio d'oliva As Do Mar "Qualità Azzorre", importato e distribuito da Generale Conserve S.p.A. di Genova. Al largo delle isole Azzorre, armati di lunghe canne di bambù, i pescatori catturano i tonni a uno a uno, evitando così la classica mattanza e quindi i colpi che rovinerebbero le carni. Appena pescato il pesce viene trasportato negli stabilimenti dove viene selezionato, pulito e conservato in scatola con olio d'oliva.

PIZZA SUPERVELOCE

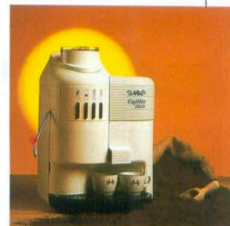
Nella classica versione "Margherita" oppure in quella più stuzzicante "Fantasia", con olive, carciofi e capperi, la "Nuova Voglia di Pizza" Surgela si prepara in un baleno: posta sulla griglia del forno, senza olio né teglia, cuoce in 7 minuti e risulta croccante sui bordi e morbida al centro. Si può acquistare nei supermercati e nei migliori negozi alimentari.

CIOCCOLATO DA FARCIRE

Hanno la sagoma di conchiglie, canestrini, ostriche, impronte di orso e bicchierini i dolcetti di cioccolato della ditta olandese Chocolux, distribuiti da D & C. Grazie alla loro forma cava si possono riempire con panna, marron glacé, frutti di bosco. I "bicchierini" si adattano meglio a essere farciti con crema pasticcera, ma si possono anche aromatizzare con liquore.

DA PROVARE

TERMOVENTILATORE "GIUSTO CALDO"

È sicuro e facile da usare il nuovo termoventilatore "Ceramic Heater Orieme", della Orieme Italia S.p.A. di Milano, che utilizza per la prima volta elementi elettrici riscaldanti in ceramica PTC (Positive Temperature Coefficent). Con questo sistema di funzionamento il calore rimane sempre costante e non raggiunge mai valori elevati, neppure in condizioni di guasto. L'apparecchio consente poi un notevole risparmio energetico, poiché funziona a potenza variabile a seconda della temperatura: se l'aria è fredda la potenza è elevata, se è calda, invece, la potenza è ridotta al minimo. Le sue dimensioni (cm 18 × 15 × 14,5) consentono di appoggiarlo anche su mensole oppure su scrivanie; d'estate lo si può utilizzare come ventilatore.

CAFFETTIERA AUTOMATICA

Si chiama "Cafelier 1900" la nuova macchina per espresso a caffè macinato della Simac, che ha un'autonomia di 35 caffè. Per utilizzarla basta riempire il dosatore di caffè macinato, scegliere se preparare 1 o 2 tazzine e premere un interruttore. La macchina filtra automaticamente l'acqua calda, prepara il caffè ed espelle i fondi in un contenitore.

SACCHETTI ALIMENTARI PER UN FRESCO GARANTITO

Per conservare al meglio, e per più giorni, verdura e frutta nel frigorifero c'è ora il sacchetto "Cuki Verde Fresco". Anche la verdura più delicata, una volta introdotta in questo sacchetto in polietilene di color verde chiaro, si conserva a lungo perché attraverso microfori può disperdere l'umidità in eccesso e i gas responsabili del rapido deperimento dei vegetali. "Cuki Verde Fresco" si affianca ai sacchetti "Cuki Gelo" per il freezer.

PANNI PER LA CASA

Per pulire stoviglie, lavelli, bagni, superfici in acciaio inox o materiale plastico c'è "Panno Daino Lavello", in uno speciale materiale sintetico. Per risolvere, invece, il problema della polvere basta dare una passata sui mobili con "Panno Daino Polvere". Per ogni esigenza di pulizia la ditta Luigi Ardenghi & F. di Cicognara (Mantova), produce altri panni specifici: "Daino tuttofare", utilissimo anche per l'auto, "Panno Daino per pavimenti" e "Panno Daino Vetri".

I Sapori già Pronti

LineaVerde

IL MODO DIVERSO PER DARE SAPORE AI TUOI PIATTI

Per te, che vuoi essere sempre fantasiosa in cucina, la **Linea Verde** ha avuto una geniale idea:

più di venti diverse combinazioni di spezie di primissima qualità, già dosate secondo le giuste proporzioni, pronte per realizzare piatti sempre più nuovi, sani e gustosi.

Al risparmio di tempo, alla praticità del macinaspezie "Muli", **Sapori già Pronti** aggiungono la sicurezza di preparare sempre ricette perfettamente equilibrate.

Ritira nel tuo supermercato il ricettario **Linea Verde** e scoprirai una nuova cucina, più saporita e leggera.

LA CUCINA ITALIANA

NEL PROSSIMO NUMERO:

ALLA SCOPERTA DEI CUOCHI CHE... SARANNO FAMOSI

IL TEMA DEL MESE: VARIAZIONI SUL MAIALE

ITINERARI GOLOSI: BERGAMO

PARLIAMO DI: TERRINE E PATÉ A BASE DI SELVAGGINA

E COME SEMPRE TANTE NUOVE RICETTE DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

TANTI PERCHÉ

LA POSTA DEL CUOCO

AGNESE L. (Salon de Provence) – Sono un'abbonata di origine cinese, con un marito francese e una passione per la cucina italiana. Ho qualche problema: mi è difficile fare la meringa italiana, perché lo zucchero si indurisce troppo presto una volta tolto dal fuoco quando devo amalgamarlo all'uovo. Inoltre, vorrei sapere cos'è la punta di vitello che si usa per la cima ripiena alla genovese. È lo stesso che dire pancetta di vitello?

Vi sono tre modi diversi per fare la meringa: a freddo, a caldo e cotta. Quest'ultima viene anche chiamata "all'italiana". Nel primo caso, ci si limita a montare gli albumi e

ad aggiungervi lo zucchero. Nel secondo caso, aggiunto lo zucchero, si passa la meringa al forno per una lunga cottura a temperatura bassissima (non deve prendere colore e deve restare asciutta e friabile). Nel terzo caso, agli albumi montati in neve fermissima si aggiunge dello zucchero caldo che, mescolandovisi, li cuoce. Si tratta di una tecnica necessaria per certi dolci, come ad esempio un parfait, per i quali non è prevista una cottura ulteriore. È indubbiamente un pezzo di bravura, una tecnica non facile, che richiede una certa abilità. Infatti, bisogna saper cogliere il momento giusto per togliere lo zucchero dal fuoco e amalgamarlo agli albumi montati, altrimenti non si distribuisce nel modo giusto. Non è facile scegliere questo momento a occhio e perciò conviene munirsi dell'apposito termometro per misurare il giusto punto di riscaldamento. Lo zucchero va versato negli albumi quando ha appena raggiunto i 92° (scala Réaumur), ovvero 105°C. Nel linguaggio tecnico, questa temperatura viene detta petit boulé o, in italiano "piccola bolla". Questo nome deriva dal fatto che, se si solleva un po' di zucchero con un bastoncino bagnato in acqua fredda, esso forma una bollicina sulla sua punta (se il bastoncino è cavo, soffiando la si può gonfiare).

Per i tagli di carne, ogni regione ha i propri e, a volte, è difficile districarsi fra tanti nomi. Nel caso specifico, pancetta e punta di petto sono due parti ben distinte. La pancetta, infatti, corrisponde al ventre dell'animale, mentre la punta è la parte che si trova fra le zampe anteriori. Per la sua forma particolare, si presta a essere tagliata in maniera da formare una specie di tasca, adatta per contenere un ripieno.

PIERA G. (Barlassina - MI) – Per fare la crostata di amarene (giugno 1990) ho voluto preparare la pasta frolla io, ma mi si è sbriciolata. Come posso aver sbagliato? Mi è stato regalato un pentolino di rame con interno in porcellana, molto bello. Come utilizzarlo? Mi insegnate come fare lo zabaione freddo?

La invitiamo a leggere la risposta ad Antonio C. ne "La posta del Cuoco" di settembre. Vi troverà risolto ogni dubbio sulla pasta frolla. Quanto al pentolino di rame, è senz'altro indicato per tutte le preparazioni, come lo zabaione o certe salse, che vanno montate a bagnomaria. Lo zabaione freddo si prepara nel modo classico, cioè montando a caldo uova e zucchero (g 20 di zucchero per ogni uovo). Quando il composto è gonfio e soffice, si uniscono 2 cucchiaiate di vino bianco secco e 2 di Marsala per ogni uovo. Si mette poi il pentolino in un bagnomaria freddo, per accelerare il raffreddamento. Di tanto in tanto, si mescola delicatamente. Al composto ben freddo, si incorpora infine della panna montata: circa 70% del peso dello zabaione. Volendo, si può anche partire da una crema a base di uova, zucchero e un po' di farina, più il vino e il Marsala. Si porta al punto di ebollizione, si fa freddare e si mescola con panna montata. Le dosi: 6 uova, g 100 di zucchero, g 50 di farina, g 450 di vino e g 500 di panna.

ANTONIA G. (Terni) – Ho sempre saputo che il pesto è una salsa ligure, ma una mia amica sostiene che esiste anche un pesto siciliano. È vero o falso?

Il pesto è una salsa ligure, ma anche in Liguria ne esistono diverse versioni, le più importanti delle quali sono almeno due: quella della riviera di Levante e quella della riviera di Ponente, quest'ultima più forte e agliata, come quella che si prepara a Genova. Sulla stessa costa, si trova una specie di pesto (chiamato "pistou" in Provenza). La sua amica, comunque, ha ragione: la provincia di Marsala ha una salsa usata per condire gli spaghetti, i cui ingredienti di base sono gli stessi di quelli del pesto: basilico, olio, aglio e pinoli. Nel pesto siciliano (chiamato "mataroccu") ci sono però anche sedano, prezzemolo e pomodoro.

MARIANGELA F. (Vicenza) – Mi piacciono molto le castagne arrostite e finisco sempre con il cucinarne più di quante ne vengono mangiate. Cosa fare di quelle avanzate che non attirano più nessuno? Si possono riscaldare?

Piuttosto che riscaldarle, conviene sbucciarle e utilizzarle per il ripieno di un volatile, spezzettate e mescolate con gli altri ingredienti (salsiccia, pane ammollato, uovo, aromi). Un'idea più semplice è

quella di presentare le castagne flambé, cioè sbucciate e cosparse di zucchero e di un liquore forte (kirsch o grappa, per esempio). Se non dispone dell'apposita lampada, potrà "incendiarle" in una padella, sul fornello di cucina.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO
OTTOBRE 1990

ANTIPASTI

Cestini croccanti al maiale — pag. 45
Involtini dorati alla trevisana — 45
Margherita di sfoglia al formaggio* — 45
Mattonella con salsa ravigote — 41
Rombi di mais al merluzzo — 45
Tranci di pane farcito — 41
Trota marinata al pepe verde — 41

PRIMI PIATTI

Consommé con crespelle di ceci — pag. 51
Gnocchetti di semolino pasticciati al Roquefort — 46
Pasticcio di pasta ai quattro formaggi 46
Risotto vegetariano — 46
Tagliatelle agli spinaci — 46
Vellutata di cavolfiore — 49

PESCI

Filetti di merluzzo alle mandorle* pag. 52
Filetti di persico alla lionese — 52
Pesce stufato con patate e cipolle — 55
Tranci di carpa in salsa rustica — 52
Trote aromatiche* — 52

VERDURE

Cavolfiore gratinato con fonduta* pag. 59
Cavolo rosso stufato — 56
Finocchi al verde* — 56
Pasticcio di verdure allo sbrinz — 60
Piccole verze farcite — 56
Saute di verdure al curry — 56

PIATTI DI MEZZO

Anatra ai porcini — pag. 62
Bocconcini di stinco alla birra scura — 65
Crocchette di maiale — 62
Fagiano brasato con polenta — 67
Noce di vitello ai grani di senape — 65
Petto d'anatra con verdure allo yogurt 62

DOLCI

Crostata di pere e marroni — pag. 68
Gelato allo zafferano con caramello — 75
Mattonella al cioccolato caramellata — 68
Pompelmo rosa al pepe nero* — 71
Torta alle banane — 73
Tortina genovese nocciolata — 68

LA CUCINA DIETETICA

Minestra di farro con carne e porro — pag. 37

SCUOLA DI CUCINA

Cavolini di Bruxelles gratinati — pag. 82
"Crauti" stufati — 82
Involtini di verza — pag. 82
Zuppa di cavolo rosso — 82
Come si fanno le tegoline croccanti — 85

LA CUCINA RAPIDA

"Coscette" di pollo alla paprika — pag. 34
Crema con mele, ananas e cannella — 30
Crostini "sfiziosi" — 32
Filetti di nasello alle olive — 33
Insalata nordica — 30
Millefoglie all'arancia — 35
Polpettine di vitello ai funghi con purè 30
Teglia di patate e porri — 33
Timballini di riso al capriolo — 34
Verdure al coriandolo — 35
Zuppa "tre legumi" — 32

LA GRANDE CUCINA REGIONALE: MARCHE

Coniglio in porchetta — pag. 28
Stocco all'anconetana — 28

IL TEMA DEL MESE: NELL'ACQUA O SUL FUOCO?

Come cuocere le uova — pag. 88

PARLIAMO DI... BOURGUIGNONNE

Fondue bourguignonne — pag. 103
Fonduta valdostana — 104
Fonduta svizzera — 104
Raclette — 104
Fonduta alla cinese — 106
Fonduta al cioccolato — 106

IL BAR IN CASA: VERMUTH

Rob Roy — pag. 77

LA CUCINA A MICROONDE

Crema di verdure con orzo — pag. 86
Tortino di verdure — 86

LA CUCINA DEGLI ALTRI: PORTOGALLO

Caldo verde — pag. 127

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CUCINA ITALIANA

Direttore responsabile
Paola Ricas
Vice direttore
Vitalba Paesano
Redazione
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni
Maria Grazia Predolin
Grafica e impaginazione
Carla Pozzati
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Walter Pedrazzi
Regina Cameli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Hanno collaborato a questo numero: Massimo Alberini, Laura Bolgeri, Giorgio Donegani, Fabiano Guatteri, Flavio Guberti, Cristina Kettlitz, Giorgio Menaggia, Emma Pereira De' Souza, Enrico Saravalle, Toni Sarcina, Angelo e Piero Solci, Rita Stucchi Pedrini, Giuseppe Vaccarini, Tiziana Viganò. **Per le foto:** Aldo Agnelli, Antinea, APT di Trento, arch. "La Cucina Italiana", Angelo Bellavia, Antonio Cereda, Consorzio per la valorizzazione delle mele Val di Non, Sonia Fedrizzi, Focus Team, GianRusconi, Grazia Neri, Claudio Piovesana, Prima Press, Oliviero Venturi.

Proprietà letteraria e artistica riservata 1990 by Editrice Quadratum S.p.A. - P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano.

Direzione e Redazione: tel. 2665118 - 2665140/2665141 **Direzione commerciale:** tel. 2665264. **Amministrazione:** tel. 2665454. **Prezzo per copia** Italia L. 5.500. **Copie arretrate** Italia L. 11.000.

Concessionaria per la pubblicità
SPI - Soc. per la pubbl. in Italia S.p.A.
via Manzoni 37, 20121 Milano.
tel. 02-63131 - Sedi in tutta Italia.

Fotocomposizione: News - Via Nino Bixio, 6 - Milano. **Fotolito:** Lito-scan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Carta:** Roffset/0 della CTS. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Abbonamenti:
L'abbonamento verrà messo in corso dal primo numero raggiungibile.
Un anno (12 numeri): Italia L. 57.000; estero L. 100.000; estero via aerea L. 200.000; annate rilegate L. 80.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13/A - 20131 Milano; conto corrente postale numero 14466205.
Ufficio Abbonamenti:
tel. 26300501 - 26300512.
Spedizione in abb. postale Gruppo III/70.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1990 Accertamento Diffusione Stampa